



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。



11月の保健目標

うす着で体をきたえよう

健康な体作りが、かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ること、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

インフルエンザの予防接種

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむことが多いようです。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないため、12月はじめまでには受けられるのがお勧めです。



☆ 11月26日に歯科検診があります ☆

前回の歯科検診では、むし歯はないのに、歯垢や歯肉炎がみられて異常ありになってしまった人がたくさんいました。今回の歯科検診では、異常なしをめざして、毎日の丁寧な歯みがきを心がけましょう。また、まだむし歯の治療が終わっていない人は、早めに受診をするようにしましょう。



小学生の歯がむし歯になりやすいわけ・・・

1 でこぼこしていてもみがきにくい

完全に生えていない奥歯など、歯ブラシが届きにくいところがあります。

2 生えたばかりの歯はとけやすい

3 上手にみがけない

低学年では、まだ上手にみがけない人もいます。ご家庭でも仕上げ磨きをよろしくお願いします。



☆ 「早寝早起き・朝ごはんチェックカード」の取り組みについて ☆

11日（火）～17日（月）の1週間取り組みます。詳しくは、チェックカードに記載しています。おうちの方からのコメントも書いていただきたいと思いますので、ご協力をよろしくお願いいたします。