



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、発症を減らし、重症化する割合を減らす効果があります。

接種してから、2週間以上たないと効果が表れないため、12月初めまでには受けられるのがお勧めです。今年からは、以前より1種類を加えて、4種類のウイルス型に対応できる「4価ワクチン」が国内で導入されています。

せっけんで手洗う



がらがらうがい



3食しっかり食べる



早寝早起き



☆11月12日(木)に全学年、歯科検診を行います☆

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。



☆「金比良っ子 げんきアップカード(11月)」の取組について☆

5日(木)～11日(水)の1週間取り組みます。子どもたちの健やかな成長をめざして、日頃的生活習慣を見直す機会になればと思います。おうちの方からのコメントも書いていただきたいと思っていますので、ご協力をよろしくお願いいたします。