



平成28年11月1日
庵浦小学校ほけんしつ

11月は学習発表会と音楽発表会があります。皆さん毎日一生けんめい練習していますね。しかし、本番当日かぜをひいてしまったら精一杯の発表ができなくなってしまいます。だんだん寒くなってきました。きそく正しい生活をしてかぜを予防しましょう。

今月のほけんもくひょう

よぼう かぜの予防をしよう。



「かぜをひいた」ということは、かぜをおこす「ウイルス」が体の中に入って仲間をどんどんふやし、体がそのウイルスと戦っている状態です。かぜをひかないためには、「ウイルス」を体に入れない・ふやさないことが大切です。

ウイルスを体に入れない・ふやさないための4つの方法

えいよう 栄養バランスのよい食事

すききらいをせず、朝・昼・夜3食しっかり食べましょう。



じゅうぶん 十分なすいみん

ねぶそくだと、めんえき力が低下してウイルスがどんどん増えてしまいます



て こまめな手洗い、うがい

外から帰ってきたとき、ごはんの前、トイレの後は必ずしましょう。



マスクをつける

人がたくさんいるところには、ウイルスがたくさんいます。また、自分がかぜをひいているときも、まわりにうつさないようにマスクをつけましょう。



がつようか は ひ 11月8日は「いい歯の日」

11月(いい)、8日を8(は)と読んで、11月8日は1「いい歯の日」といわれています。6月に親子はみがき教室で江頭先生と歯科衛生士さんに歯のみがきかたを教えていただきましたが、きちんと教えてもらったとおりにみがけていますか？生活チェックカードを見ていると、朝夜どちらも歯をみがいていない人がいるようです。もう一度「いい歯」でいるために、むし歯にならないためにはどうしたらいいか考えてみましょう。

いい歯を守るための習慣



1 ていねいに歯をみがく

食後すぐに歯をみがけないときは、ブクブクうがいで□に残った食べカスを流しておきましょう。□の中の細菌は、寝ている間に増えるので、寝る前の歯みがきは忘れずに！

2 よくかんで食べる

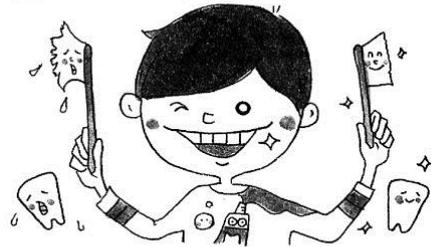
目標は「一口30回」かむこと。だ液がたくさん出て、うまみもしっかり味わえます。

3 だらだら食べ続けない

□の中に食べものが入った状態が長く続くと、むし歯になりやすいのです。

11月8日 いい歯の日

歯ブラシの毛先をチェック！



うらがわ裏側から見て毛先がひらいていたら、あたら新しいものに替えましょう。

保護者の方へ

10月17日に臨時歯科健診を行いました。その後、全員にピンクの紙を配布しています。

所見の欄に○がついていた人は、早めに歯科医院を受診されることをおすすめします。

なお、受診後はピンクの紙を返却してくださいませようよろしくお願いいたします。



第2回 学校保健委員会について

10月6日に予定していましたが、台風の接近による休校で延期になりました。12月18日の授業参観後に実施する予定です。内容はそのまま、「親子クッキング～歯と体によいおやつづくり～」です。保護者の皆様もぜひご参加くださいますようよろしくお願いいたします。