



ほけんだより



額部小学校 保健室

平成30年11月22日 発行

No. 11

走りきろう！最後まで！

今週、持久走の試走がありました。集団で走るので、転んでしまうというハプニングがあった人もいますが、最後まで歩かずに走り、がんばりましたね。来週が本番です。毎日、こつこつと15分休みに走っている人は、きっと本番も実力が発揮できるのではないのでしょうか。

そのためにも、体調をととのえておくことが大切です。1・2年生の低学年を中心に、せき、のどが痛い、鼻水の症状がある人が多いです。いつもに比べ、早退も多く心配しています。こんな時こそ、『早ね・早起き・えいようのバランスのよい食事』が大切です。

元気なからだをとりもどそう！



熱がある
熱っぽい

のどが
痛い



あたま
頭が痛い

せき



くしゃみ
鼻水

だるい



おなか
が痛い

「すいみん」と「休養」

なんと言っても、すいみんが大事です！
9時ころには寝れていますか？
疲れをとるためにも、体と頭を休ませることが重要です！



換気・保湿

ウイルスは乾燥が大好きです！1時間に1回
(3~5分)窓を開けて、新しい空気に入れ換え、
清潔と湿度を保ちましょう。
タオルなど濡れたものを教室に乾すなど
保湿も大事にしてください！

手洗い・うがい

給食の前、帰宅後は絶対に手洗いをしましょう！
指のつけ根や親指、手首までしっかり洗うこと。
うがいは水うがいでも予防効果があります。
口の中をゆすぐぶくぶくうがいとのどを洗うガラガラ
うがいの両方するのがおすすめです！！

必要な栄養素を取ろう！

風邪のときは、ビタミンCを多く含むもの
をとって、免疫力を高めましょう！
フロッキー・ピーマン・いちご・キウイ・みかん
などがおすすめ！

インフルエンザの予防接種

予防接種ではインフルエンザにかかりにくいように
免疫を作り、かかった時に重症化しにくいという利点
があります。予防接種の免疫がつくのに2週間か
かり、効果は約5カ月とされています。

保護者の皆様へ



11月16日（金）に実施した、臨時歯科検診の結果をお配りしました。今回、改めての受診結果の提出はありませんが、4月の健康診断による受診結果を出されていない方は、受診・提出をお願いします。

<お知らせ>

12月5日（水）学校保健委員会で学校歯科医の大貫先生からお話をいただきます。

13：10～13：40 **2階学習室**

1・2年生対象 合瀬のり子先生より （仮）『むし歯予防と唾液の力』

14：00～14：45 **3階音楽室**

5・6年生対象 大貫徳夫先生より （仮）『大切にしよう～一生ものの自分の歯～』

拡大学校保健委員会を同時開催

参加希望を出していただきましたが、ご都合がつく方はぜひご参観ください。

歯科指導のようす

～6月・11月に分かれて歯科指導を行いました～

用具の準備など、お家の方のご協力ありがとうございました♪

5年生は6月に歯みがき大会に参加
DVDを見ながら、歯みがきの仕方、デンタルフロスの使い方を学びました！



ボランティアの方にもお世話になり、一生懸命、歯みがきをしました！



1・2・3・4・6年生には、歯科衛生士古市さん・養護教諭から、むし歯や歯周病予防についてお話をしました。仕上げみがきは4年生ころまで、ぜひお願いします。

