

★うちのひとと一緒に読みましょう。★

ほけんだより 11月

令和2年11月2日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

11月に入り、ずいぶん風が冷たくなりました。新型コロナウイルス感染症の収束の兆しはまだ見えていませんが、この季節はインフルエンザや感染性胃腸炎など、冬に多い感染症も流行し始める時期でもあります。体調を崩すと、抵抗力が弱ってくるので、感染しやすくなります。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活の見直しをしていきましょう。

インフルエンザの予防について

- インフルエンザの予防対策として、インフルエンザの予防接種があげられます。ワクチンの効果が出るまでに2週間くらいかかりますので、12月中旬ごろまでに予防接種を済ませるのが理想です。
- 予防接種はインフルエンザの重症化を防ぐ効果がありますが、副作用などのリスクもありますので、接種については各ご家庭でご判断ください。
- また、抵抗力を落とさないように、日頃より栄養・睡眠を十分にとることが大切です。ご家庭でも協力をお願いします。



持久走大会にむけて運動をしよう！

持久走大会まで1か月を切りました。運動はいきなり無理にすると体に負担がかかってしまいます。運動をすることで骨や筋肉を強くしたり、内臓の健康を保ったり、血液の流れを良くしたりします。少し頑張ればできる程度の運動から始めて、少しずつ運動をする時間や量を増やしてみましょう。自分のベスト記録が出るといいですね！

※11月19日より持久走前の健康観察が始まります。忘れずに記入しましょう！



11月10日は「トイレの日」

「いいトイレ」のごろ合わせて11月10日は「トイレの日」とされています。学校のトイレはみんなが使います。一人一人が使い方に気をつけて、みんながいつでも気持ちよく使えるトイレにしていきたいですね。



トイレットペーパーは必要な分だけ使い、使いすぎないようにしましょう。



使用後はレバーを必ず手で押して水を流しましょう。



トイレの後は必ず手を洗って、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。

※11月より、児童によるトイレ清掃を再開します。衛生面に配慮し、各個人用のゴム手袋を使用します。清掃方法は床をほうきではき、便器を柄付きブラシでみがきます。なお、水まきは教職員が行います。

11月の保健目標 きれいな歯を大切にしよう



11月8日は「いい歯の日」

8020運動を知っていますか？80歳になっても自分の歯を20本保とうという運動です。年をとっても20本以上歯があれば、食べることを楽しむことができるそうです。歯を大切にして、食べることをずっと楽しめる「いい歯」でいることができるようにしましょう。



令和2年度歯科健診結果



学 年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
むし歯保有人数(人)	3	3	2	1	5	1	15
治療率(%)	33.3	33.3	0	0	40	0	26.7

今年度のむし歯治療率は、10月29日現在で26.7%です。治療率100%を目指しています。まだ治療していない人は、歯科医院を受診しましょう。

6年間むし歯ゼロ児童

表彰朝会の時に6年間歯科健診でむし歯がなかった児童の表彰を行いました。また、お昼の放送で保健委員さんに紹介してもらいました！



6年間むし歯ゼロだった6年生が**15名**もいました。素晴らしいですね。一生使っていく歯をこれからも大切にしていってください！

しっかりかむことのメリット

消化を助けます。 食べすぎをふせぎます。 歯の病気をふせぎます。 表情が豊かになります。

