

★うちのひとと一緒に読みましょう。★

ほけんだより 11月

令和元年11月1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。この季節はインフルエンザや感染性胃腸炎など、冬に多い感染症が流行し始める時期でもあります。体調をくずすと、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。

11月の保健目標 きれいな歯を大切にしよう

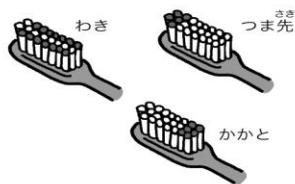
11月8日は「いい歯の日」

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、ずっと楽しく食べることができるような「いい歯」でいられるようにしましょう。

じょうずな歯みがきで、いい歯に！

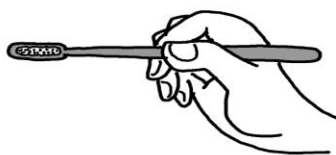
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



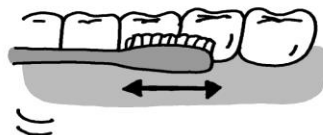
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。



ポイント3

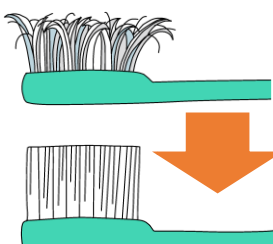
歯ブラシを大きく動かさずに、歯1～2本ずつ小きざみにみがく。



毛先が曲がっていたら新品に交換しよう！

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんとあたらなくなり、歯こうが落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシと交換しましょう。



10月に抜き打ちでハッチ検査を行いました！

ハッチ検査の結果が低くなってきていたので、10月の保健委員会で話し合い、もっとみんなにハンカチ・ティッシュを持ってきてもらい、持っている人の割合100%を目指したい！ということで、抜き打ちで検査しました！

結果は…

	ハンカチ	ティッシュ	つめ
全校	85.7%	85.8%	96.7%
1位の学年	4年	4年	2年

※できている人の割合です。

毎日清潔なハンカチを持ってきている人が増えるといいですね！

次回は11月11日(月)です。

忘れずに持ってきてましょう！



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。

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。ご家庭でもご協力よろしくお願いいたします。

