



ほけんだより11月

令和6年11月1日 桜町小学校 保健室

朝晩の冷え込みが激しくなってきました。天気の良い日ほど日中との温度差が大きく、体調をくずしがちです。学校では、喉の痛みや咳、熱の症状でお休みする人が増えています。無理をして登校すると、咳や頭痛が長引くこともあります。家で温かくしてゆっくり休み、症状が落ち着いてから元気に登校しましょう。

しっかり手洗い。



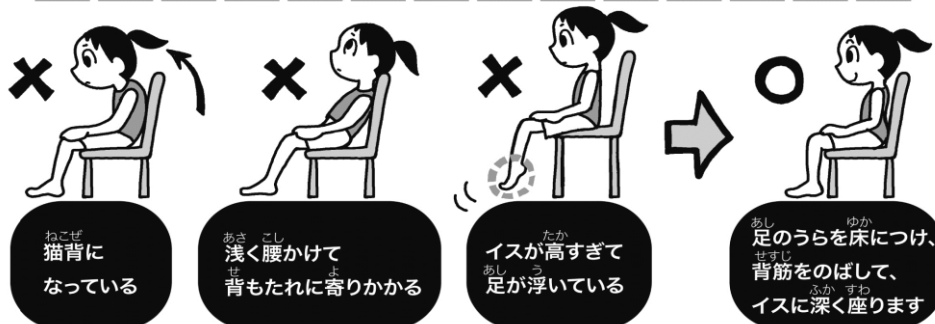
ウイルス、バイバイ

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

みなさんは、日頃から「正しい姿勢」を意識して生活していますか。

姿勢が悪いと背骨に負担がかかり、腰を痛めたり、首や肩周りの筋肉のこりや痛み、視力低下の原因になったりします。正しい姿勢で生活しましょう。

正しい姿勢で座っていますか



11月の教育相談について

〇スクールカウンセラー

来校日 11月8日(金)

相談時間 10:30~15:55

〇鳩ヶ谷中学校相談室

来校日 11月19日(火)

相談時間 10:00~11:35

- ・相談(面談)をご希望の方は、希望日の3日前までに【申込フォーム】又は電話でお申し込みください。
- ・日程の決定については、相談日の前日までに、電話又はお手紙で保護者の方にお知らせします。

11月8日は「いい歯の日」

秋の歯科健診のお知らせ

今年度2回目の歯科健診を行います。

11月22日(金) 3.5.6年生

11月28日(木) 1.2.4年生、さくら学級

むし歯が見つかった人は、すぐに歯科医院で診てもらいましょう。

歯ブラシチェックをします

児童保健委員会が、みなさんの歯ブラシの毛先が広がっていないかチェックします。

1か月に1回または、毛先が開いたら新しい歯ブラシに交換するようにしましょう。

正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか。正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯にきちんと当てる



③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



②軽い力でみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢を取りましょう。

フッ化物洗口がはじまりました

10月30日よりフッ化物洗口がはじまりました。

フッ化物洗口を希望しない児童は、水うがいをしています。

日々の歯みがきとフッ化物洗口でむし歯を予防していきましょう。



1年生も上手に1分間のブクブクうがいをしています。