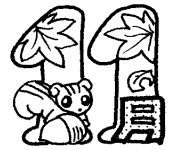


ほけんだまり



美女木小学校 保健室
平成 23 年 11 月 1 日

ぜひおうちの人と一緒に読んでください

日に日に気温が下がり、冬が近づいていることを実感します。とくに朝晩は、はっきり「寒い!」と思う瞬間が増えてきました。そろそろ、インフルエンザやかぜの流行する季節です。ご家庭でも、より一層お子さまの健康管理にご協力ください。



病気にかからない
健康な体づくりを
心がけてください。

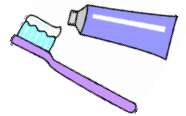


11月の保健目標

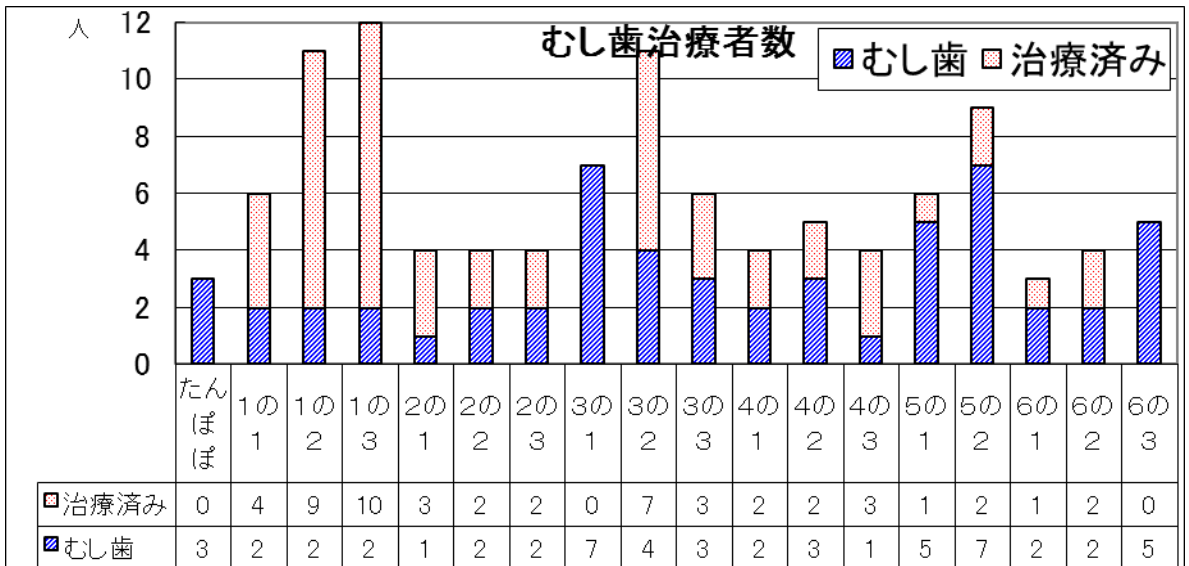
元気よく外で遊ぼう



むし歯治療状況



早期治療のご協力をお願いいたします。治療後は、「歯・口腔の健診結果のお知らせ」を担任までご提出ください。



「いい歯」のためにも「いい歯肉」



11月8日は「いい歯の日」です。では、いい歯とはどんな歯でしょう？

むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにその通りなのですが、重要なことが抜けています。歯の大切な役割“噛むこと”に不可欠な、歯肉(歯ぐき)が健康であることです。歯肉は言わば歯の土台。歯垢などが原因で起こる「歯肉炎」が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯の根っこまでとけてしまうのです。こうなると歯はグラグラ、とても噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがきです。歯だけでなく、歯肉の健康にも気をつけていきましょう。



持久走の練習が始まります！



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。



体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



ただしくはかろうたいおん



①わきのくぼみに
体温計をはさみます

ポイント わきがぬれているときは、ふきましよう。食事・運動・入浴のあとは30分たつてから測るようにしましょう。



②反対の手で
しっかり押さえます

ポイント わきにすぎ間があかないように、腕をぴったりとつけましょう。途中で動いたりずれたりしたときは測りなおします。