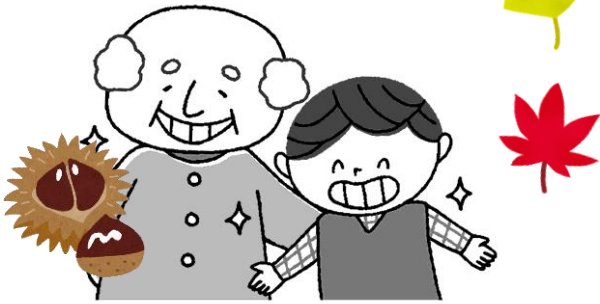


とほけんだより 11月

戸田市立笹目小学校
保健室
令和5年11月

11月の保健目標 かぜを予防しよう。

めざそう! 8020



最近(さいきん)は寒(ひ)い日(ひ)が増えてきました。みなさんの気(き)持ち(もち)とからだの調(ちょう)子は(こ)うですか。長(なが)そで長(なが)ズボン(ぶつ)をはくなどして、外(そと)でも室内(しつない)でもからだを温(あた)かくしましょう。

11月(がつ)は食(しょく)欲(よく)の秋(あき)、おいし(た)い食(た)べ物(もの)がた(た)くさんある季(き)節(せつ)です。ぜ(ぜ)び、旬(しゆん)のおい(た)し食(た)べ物(もの)を楽(たの)しんで(く)ださい。けれど、食(た)べ過(す)ぎには(き)をつ(つ)けて(く)ださい。そし(て)、食(た)べた後(あと)のはみ(み)が(き)も忘(わす)れ(れ)ず(ず)に。また、この時(じ)期(き)は(て)手(て)のあ(あ)か(か)ぎ(ぎ)れ(れ)など(ど)が起(お)き(き)やす(やす)く(く)な(な)って(て)き(き)ま(ま)す。手(て)を洗(あら)った後(あと)は、ハンカチ(ち)でよ(よ)く(く)ふ(ふ)き(き)ま(ま)し(し)ょう。乾(かん)そ(そ)う(う)し(し)やす(やす)い(い)人(ひと)は、お(お)うち(ち)で(で)ハ(ハ)ンドク(ク)リ(リ)ーム(ーム)な(な)ど(ど)を(を)つか(つか)う(う)とい(い)い(い)です。今(こん)月(げつ)も、寒(さ)さに(ま)負(ま)け(け)ず(ず)に(に)み(み)ん(ん)な(な)で(で)元(げん)気(き)に(に)過(す)ご(ご)し(し)ま(ま)し(し)ょう。

☆11月8日は「いい歯の日」

11月8日(がつ)は「いい歯(は)の日(ひ)」です。みなさん、毎(まい)日(にち)歯(は)み(み)が(が)き(き)を(を)し(し)て(て)い(い)ま(ま)す(す)か? 歯(は)み(み)が(が)き(き)は、口(くち)を(を)きれ(れ)いに(に)保(たも)つた(た)め(め)にと(と)も(も)大(だい)切(せつ)です。虫(むし)歯(じ)や(や)歯(じ)肉(にく)炎(えん)など(ど)、口(くち)の病(びょう)気(き)を(を)防(ふ)ぐ(ぐ)こ(こ)と(と)が(が)で(で)き(き)ま(ま)す(す)。また、口(くち)の中(なか)が(が)ス(ス)ッキ(キ)リ(リ)する(する)と、気(き)持(も)ち(ち)も(も)ス(ス)ッキ(キ)リ(リ)する(する)はず(はず)です。この機(き)会(かい)に、自(じ)分(ぶん)の歯(は)につ(つ)いて(いて)振(ひ)り(り)返(かえ)っ(かえ)て(て)み(み)ま(ま)し(し)ょう。

古い歯ブラシを使い続けると...



同(おな)じ(じ)歯(は)ブ(ブ)ラ(ラ)シ(シ)を(を)ず(ず)つ(つ)と(と)使(つか)っ(か)っ(か)て(て)い(い)ま(ま)せ(せ)ん(ん)か? 歯(は)ブ(ブ)ラ(ラ)シ(シ)を(を)と(と)り(り)か(か)え(え)る(る)タ(タ)イ(イ)ム(ム)グ(グ)は(は)「1(いち)カ(か)月(げつ)」を(を)目(め)安(やす)に(に)す(す)ると(と)よ(よ)い(い)と(と)い(い)わ(わ)れ(れ)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。

さい(さい)きん(きん)は、小(しょう)学(がく)生(せい)の歯(じ)肉(にく)炎(えん)が(が)増(ま)え(え)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。

ふ(ふ)だ(だ)ん(ん)から、歯(は)肉(にく)を(を)ブ(ブ)ラ(ラ)シ(シ)の(の)側(そく)面(めん)で(で)やさ(やさ)しく(しく)マ(マ)ッ(ッ)サ(サ)ー(ー)ジ(ジ)す(す)よ(よ)う(う)に(に)し(し)て(て)ケ(ケ)ア(ア)を(を)し(し)て(て)あ(あ)げ(げ)ま(ま)し(し)ょう(ょう)。

予防しよう!

歯肉炎



毎(まい)日(にち)の歯(は)み(み)が(が)き(き)が(が)予(よ)防(ぼう)・対(たい)策(さく)の(の)基(き)本(ぽん)



好(す)き(き)嫌(きら)い(い)せ(せ)ず(ず)栄(えい)養(よう)バ(バ)ラ(ラ)ン(ン)ス(ス)よ(よ)く(く)食(た)べ(べ)る(る)



ぐ(ぐ)っ(っ)す(す)り(り)寝(ね)て(て)疲(つか)れ(れ)を(を)残(のこ)さ(さ)ない(ない)



歯(は)医(い)者(しゃ)さん(さん)で(で)定(てい)期(き)検(けん)診(しん)を(を)受(う)け(け)る(る)

歯(じ)肉(にく)炎(えん)は(は)歯(は)につ(つ)いた(いた)歯(じ)垢(か)が(が)原(げん)因(いん)で、は(は)ぐ(ぐ)き(き)が(が)赤(あか)く(く)腫(は)れ(れ)たり(ち)血(ち)が(が)出(で)たり(り)す(す)る(る)病(びょう)気(き)で(で)す(す)。軽(かろ)い(い)う(う)ち(ち)は(は)丁(てい)寧(ねい)な(な)歯(は)み(み)が(が)き(き)で(で)改(かい)善(ぜん)で(で)き(き)ま(ま)す(す)。歯(じ)肉(にく)炎(えん)に(に)な(な)ら(ら)ない(ない)た(た)め(め)に(に)は、以(い)下(か)の(の)こ(こ)と(と)が(が)大(だい)切(せつ)で(で)す(す)。

☆11月10日は「いいトイレの日」

11月10日は「いいトイレの日」です。保護者のボランティアの方がトイレそうじをしてくださっています。わたしたち一人、一人がトイレの大切なマナーを守り、きれいにトイレを使いましょう。

自分の使い方について振り返ってみましょう。◎いくつできているかな？トイレのマナー

使うときは…



らんぼうな
使い方をしない



紙はひつような
分だけとる



よごしたら
自分できれいに

使った後は…



かならず
水を流す



紙がなくなったら
ほじゅう



スリッパは
ぬいだらそろえる

☆しせいについて

みなさんは、授業中にどんなしせいですわっていますか？ねこぜ、ほおづえ、足を組む、あさくすわるなどのしせいで座っていませんか？正しいしせいですわると、背すじがのびてつかれづらくなります。良いしせいは、勉強に集中できます。ぜひ、自分のすわり方をチェックしてみてください。

こんなしせいで すわっていませんか・・・？



ねこぜ



ほおづえ



足を組む



あさくすわる



良いしせいのポイント

- ◎背すじをのばす。
- ◎足のうらは床に

☆保健室からののお知らせ(保護者の方向け)

- ・先日、4年生に小児生活習慣病予防健診の結果を配布いたしました。健康相談に関するお知らせを受け取った方は、面談のご希望の有無を11月6日(月)までにご提出ください。

☆6年保健委員会 1年生に保健指導☆【目の大切さ】について