



ほほえみ No.7



令和3年11月19日
横浜市立東戸塚小学校
保 健 室

11月も後半に入り、乾いた寒い風が吹き始めました。北海道では雪が積もり始めスキー場がオープンするそうです。寒い冬が近づいてきましたね。寒さに負けない体の準備をしておきましょう。

11月のほけんもくひょうは、「体の清潔と衣服の調整に気をつけよう」です。11月は、登校する時は寒くても下校する時は暑い。晴れの日には暖かいけれど、雨や曇りの日はとても寒い。時間や天気によって、気温の変化がとても大きいです。気温に合わせて脱ぎ着できる上着や保温も汗の吸収もしてくれる下着などを身につけて体を冷やさないようにしましょう。



お風呂につかるとよいことがたくさん！

よいことその1 体がきれいになる

よいことその2 疲れが取れる

体が温まることで血行がよくなり、体のすみずみまで血液が届けられ、疲れが取れます。

よいことその3 気分がリラックスする

ねる2時間ぐらい前にお風呂に入っておくとよく眠れると言われています。



↓↓お風呂から出たら、爪をチェック、正しい爪の切り方は↓↓

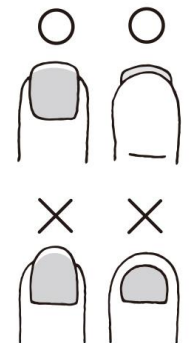
〇〇の正しい切り方は？

Q さて、私は誰？
私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのって？
いえいえ、私がなくなるとモノがうまくつかめませんよ。

A 私は爪です
私が伸びすぎるとケガのもと。2週間間に1回くらいの目安で切ってください。

○ 正解の切り方 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

× NGの切り方 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

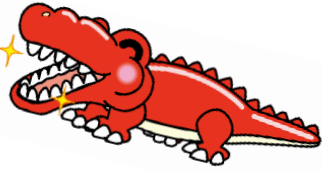


は くち けんこう かんが 歯と口の健康を考える11月



こんげつは、11月8日の「いい歯の日」にちなんで、歯と口の健康を考える月です。ここでクイズです。下の絵の生き物の中で、何回も歯が生え変わる生き物は？

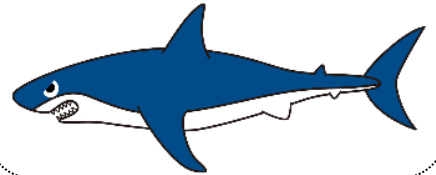
① ワニ



② ヒト



③ サメ



答えは、①と③です。ワニやサメは何度も生え変わります。人の歯は、子どもの歯から大人の歯へ1回しか生え変わりません。みなさんの歯はちょうど生え変わりの時期です。生え変わったばかりの歯はとてもむし歯になりやすいです。ていねいな歯ブラシをしましょう。

は け 歯ブラシは“毛”がいのち



いまつかっている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

よご のこ 汚れが残ったままに…!?

ひら け さき は あ じょう
開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

は いた 歯ぐきを痛めてしまうかも

ちから い は け さき
力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



は うら がわ け さき み こう かん
歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です



寒くなってくると、熱が出たり体調が悪くなったりすることが増えてきます。体温測定とともに元気があるか、顔色がよいか、朝ごはんをしっかりと食べているかなど、引き続き丁寧な健康観察をお願いします。

登校後、体調が悪くなって、授業を受けることが難しいときは、早退になります。早退の際は、必ずお迎えが必要です。早めのお迎えをお願いします。

職場の変更や転居、携帯電話の変更などで緊急時連絡先に変更がある場合は、担任まで連絡をお願いします。

朝から体調が悪い時は、無理をせずに休むことも大切です。

朝の健康観察をお願いします。

