

おうちの人といっしょによんでください。

令和2年11月 4日
横浜市立日限山小学校
校長 岡崎 陽子
養護教諭



ほけんだより



風がずいぶん冷たくなってきました。まだ寒さになれていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、よく食べ、たくさん運動をして、睡眠をたっぷりとり、かぜに負けない強い身体をつくりましょう！！

11月は健康診断がたくさんあります！

- | | | | |
|------------|-------|------------|------------------|
| 11月 5日 (木) | 歯科検診 | 1・3・5年・個別級 | ★朝の歯みがきをしてきましょう。 |
| 11月11日 (水) | 心臓病検診 | 1年 | ★体育着で検診します。 |
| 11月12日 (木) | 歯科検診 | 2・4・6年 | ★朝の歯みがきをしてきましょう。 |
| 11月16日 (月) | 聴力検査 | 1年 | |
| 11月17日 (火) | 聴力検査 | 2年・個別級 | |
| 11月18日 (水) | 聴力検査 | 3年 | |
| 11月20日 (金) | 聴力検査 | 5年 | |
| 11月26日 (木) | 耳鼻科検診 | 1・4年生・希望者 | ★髪が長い人はピンなどをして |



髪が長い人はピンなどをして耳が見えるようにしてきましょう。

11月8日はいい歯の日です

むし歯になりやすい人チェック! あてはまる人は注意が必要です

おやつが大好き 清涼飲料水が大好き 歯みがきはきれい 何回もかむのは面倒

甘い物の食べすぎ注意 喉がかわいたら水かお茶 食事の後もきちんとみがく ひと口30回かもう

◆みがかき残していませんか? ここは **要注意!**

『いい歯の白』の「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、何でも噛めるなどが悪い浮かびますね。いい歯にするためには、食事のあとにいていない歯みがきをすることです。みがかき残さないように左の絵でチェックしてみましょう。歯みがきが終わった後、舌で歯の表面を触ってみてツルツルしていれば、上手にみがけたということになります。ぜひ、チェックしてみてください。

うんちはみんなが食べたものが、体を通して出てくる
 ものです。だから、うんちを見れば、自分の体の調子が
 分かります。流す前に今日はどんなうんちが出たか確認
 してみましょう！

トイレを使った後には、自分が次に使うことを
 思い浮かべて気持ちよく使えるようにしてから出るとよい
 ですね。特に流し忘れやトイレットペーパーが床に落ちて
 いないかなど、トイレから出る前に一度ふり返って、確認
 しましょう。汚れたり、床に落ちたりしたトイレットペ
 ーパーはしっかり流しましょう。また、トイレを汚してしま
 ったときは必ず、先生に伝えるようにしましょう。

11月10日は

いいとれ = トイレの日です

うんちは体からの
 おたよりです！



バナナらんち



カチカチらんち

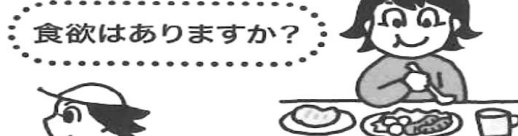


ビシャビシャらんち

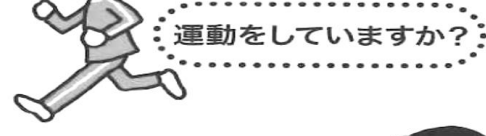
かぜがはやる
 季節に
 なりました



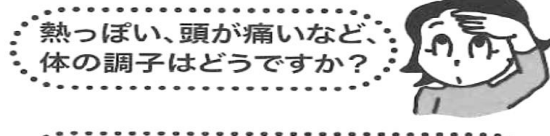
朝はすっきり
 目ざめていますか？



食欲はありますか？

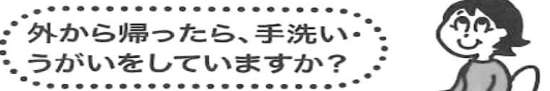


運動をしていますか？



熱っぽい、頭が痛いなど、
 体の調子はどうですか？

元気がありますか？ありませんか？



外から帰ったら、手洗
 うがいをしていますか？



規則正しく排便
 できていますか？

できていますか？
 体調管理

引き続き、登校前に必ずお家で体温を測って、熱
 がないことを確認してから登校するようにしまし
 よう。

正しい体温の測り方 <わき>

- ①はかる前にワキの汗をふきとる。
- ②体温計の先がワキのくぼみのまん中
 に当たるように、ななめ下からさす。
- ③はさんだら、ワキをしっかりとじる
 (ひじを反対の手
 で押さえて、わき
 腹にくっつけるよ
 うにする)。
- ④はかっている間は
 動かないでじっと
 している。



正しい体温の測り方で測ることができていたかな？
 とおうちの人と確認してみてください。

また、かぜに負けない健康な身体をつくるためには、
 早寝・早起き、食事をバランスよく食べる、適度な運動
 をすることが大切です。規則正しい生活を続けるように
 しましょう。

かぜやインフルエンザ・ノロウイルス・新型コロナウイルスなど
 を予防する一番の方法が石けんでの丁寧な手洗いです。手を洗った
 後は、清潔なハンカチで水分をふき取ることも大切です。毎日清潔な
 ハンカチを身に着けるようにしましょう。また、マスクが汚れてし
 まった場合にそのマスクを入れる袋 や予備用のマスクも必ずもっ
 てくるようにしましょう。

