家庭数

ほけんだより 11月

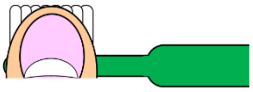
令和５年１１月２日
横浜市立元石川小学校
校　　長　野間　義晴
養護教諭

朝晩と日中の気温差で、体調をくずしやすい季節になりました。かぜをひかないよう、衣服で体温調節をしましょう。これからの時期は感染症がはやります。寒くなっても、元気に過ごすために、こまめな手洗いや換気を続けていきましょう。

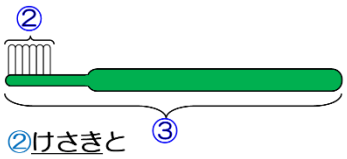
歯と口の健康チェックを行いました

１０月２４日に、１・２・３・５年、４組を対象に歯と口の健康チェックを行いました。歯科衛生士の増田先生が、いつも使っている歯ブラシのチェックと、口の中の様子を観察しました。健康手帳に貼ってある結果を、朝晩の歯みがきに生かしてくださいね。

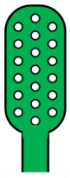
自分に合った歯ブラシのポイント



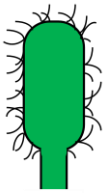
①おやゆび１ぽんぶんくらい



②けさきと
③もつところがまっすぐのもの



④3れつに　ならんでいる



⑤うしろからみてけさきが
はみだしてきたり
１～２かげつたったら
とりかえる

おうちの方へ

今回の結果、歯科衛生士より、「朝ごはんを食べた後に歯みがきをしていない児童が多い」との話がありました。朝ごはんを食べた後にしっかり歯をみがくよう、ご家庭でもご指導をお願いします。また、「歯石が沈着している児童も一定数いる」という話もありました。歯石の付き方には個人差があるようですが、定期的に歯科通院されていない場合は、定期的に歯科医院でクリーニングすることをお勧めします。

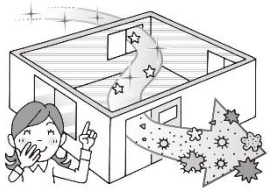
11月の予定

９日（木）歯科衛生士によるブラッシング指導（４・６年）

☆持ち物があります。学年だよりをご確認の上、ご用意をお願いします。

裏面あり

部屋の空気を入れかえましょう



空気の通り道をつくろう

部屋の空気を入れかえる（換気をする）と、空気も気持ちもリフレッシュします。寒くなってきたため、窓を閉めきりたいと思いますが、３０分に１回窓を全開にして、数分間、空気の入れかえをしてみましょう。

換気の効果

特に、多くの人が集まる教室では、進んで換気をしてくださいね。

頭がすっきりする

ウイルスや細菌を外に出す

においや湿気がとれる

「目の愛護デー」に ちなんだ取組を 行いました

１０月１０日（火）から１３（金）まで、保健委員が考えた、保健室での視力検査と、目に関するクイズラリーを行いました。参加賞として、賞状や視力検査の結果を渡しました。参加した人たちは、目の大切さに改めて気づいたのではないでしょうか。学習や勉強する時の姿勢、テレビやスマートフォンを見る時間などをふり返り、これからは、より目を大切にする生活を心がけていきましょう。

取組の様子

保健室からのお知らせとお願い

○朝の健康観察で、体調不良が少しでもある場合は、無理に登校せず、ご自宅で休養してください。

○学校では、石けんを使ったこまめな手洗いを徹底しております。手を拭くためのハンカチを、毎日身につけさせるようにしてください。

○体温調節が上手くいかず、体調を崩して保健室に来る児童が増えています。着脱しやすい服装で登校させるようお願いします。