

墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 池垣 歩佳

ほけんだより11がっ

秋も深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。体育発表会の後から、寒暖差や疲れも相まって、体調を崩す児童が増えました。今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に猛威を振るうと言われています。今まで以上に手洗い・うがいをこまめに行い、適度な換気をすることで、感染症にかかるリスクは減らすことができます。

学校でも休み時間ごとの換気を行いますので、御家庭でも『30分に一回程度』窓を開けて空気の入換えをしてみてください。



きちんと洗えてるかな?

て 手 洗 い

※③・⑤・⑥・⑦は両手を忘れずに洗いましょう。
※洗った後、手をふかずにぬれたままにしているとバクテリアやウイルスがつきやすくなるほか、手あれの原因にもなるので注意!

① 手と指を軽く水で流す

② 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる

③ 手の甲をもう一方の手で洗う

④ 両手の指を組んで指の間を洗う

⑤ 親指をもう一方の手でねじるように洗う

⑥ 指先をもう一方の手の上に立てて洗う

⑦ 手首をもう一方の手でねじるように洗う

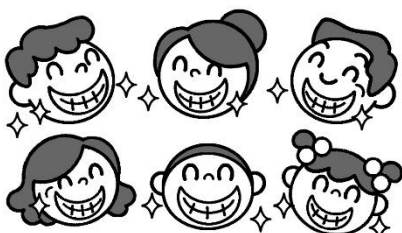
⑧ 流水で全体をよくすすぐ

⑨ きれいなタオルやハンカチなどで水気をふき取る

必ず洗おう!

- ① 外から帰ってきたとき
- ② 食事の前
- ③ トイレに行った後

いつまでも、じょうぶで元気な
“いい歯”でいよう!



11月8日は「いい歯の日」

11月18日(金)は秋季歯科検診です。朝、しっかりと歯磨きをしてきましょう。

また、検診終了後には、9月の計測結果と歯科検診のお知らせ(異常ありのみ)を封筒に入れてお渡しします。計測結果は御家庭で保管していただき、空の封筒のみ学校へ返却ください。

裏面もあります。



人はなぜ『ねむる』のでしょうか？

睡眠には、からだを休ませるだけではなく、脳を休ませる働きがあります。また、自分に合った睡眠時間というものがあります。

「外でたくさん遊んだ日」や、「テストがあるから、勉強をいつも以上頑張った日」などは、いつもよりも多くの睡眠時間が必要かもしれません。

朝起きた時に、「なんだか疲れがとれてないな。」と感じる時は、睡眠時間が短いのかもかもしれません。次の日は少し早く寝るようにしてみましょう。

そして、まずは起きる時間をいつも同じにする！その後、

寝る時間を調整して、自分に合った睡眠時間を把握できると良いですね。理想の睡眠時間は9～10時間です！



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



食事の後きちんとみがく



ひと口30回かもう

鏡を見ながら



意識してみがこう



夜の歯みがき ていねいに!



むし歯は寝ている間にできやすいです

11月の保健目標

丈夫なからだをつくろう・かぜの予防をしよう