

ほけん たより

2018 (平成30) 年 11月 NO. 7
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室

11月の保健目標

○しぜいをただしくしよう。

11月8日 いい歯の日

歯ブラシを
えらぶときは

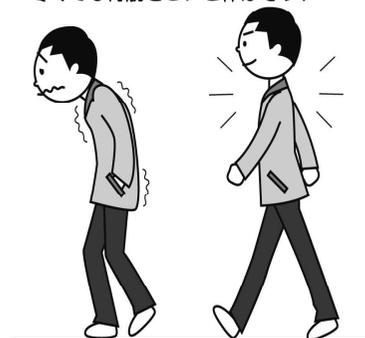
もちが
まっすく
なもの
ヘッドが
ちいさい
もの
毛さが
たいらな
もの
毛さが開いたら、新しいものに替えよう

これらの条件がそろくと、むし歯に!



どっちがカッコいい?

寒くても背筋をピンと伸ばそう!



<保護者の方へ>

すこしずつ、ふゆのさむさにちかづいています!



日中は暖かく運動しやすい日が多いですが、朝晩は気温がだいぶ下がってきました。10月の感染症は、溶連菌感染症と感染性胃腸炎が1名ずつでしたが、伝染性紅斑(りんご病)の報告も低学年で2名ありました。インフルエンザの報告は出ていませんが、東京都内では10月に、数校が学級閉鎖措置をしています。三吾小でも、発熱の欠席者や早退者が増えてきています。朝晩は一枚多く上着を持参し衣服の調節をし、せきが出る時は必ずマスクをしましょう。外出後や食事の前には、特にていねいに石けんでの手洗い・うがいをするように、声かけをお願いします。翌日学校のある日は、夜、早めにねるようにし、朝食はなるべく2~3品・栄養のあるものを食べてきてください。学芸会に向けての練習も増えてきます。全員が元気に参加できるように、日頃から体調を整えるようにしましょう!

手洗いのポイントは?

石けんをよく泡立て、30秒くらいかけて洗う

洗い残しやすいところ(指先・指の間・親指など)に注意する

水道の水で、石けんや汚れをよく洗い流す

洗ったあとは、きれいなタオルなどで水気をよくふきとる



うがいは のどの奥まで しっかりと!

上(天井)を見るようにしてやるといいですよ

11月10日 トイレの日

トイレを出る前に必ず確認しよう!

汚してない?
流し忘れてない?
紙が切れてない?

学校でするのは恥ずかしい?

みなさんの中に、学校のトイレでうんちをするのは恥ずかしいからと、がまんをしてしまう人がいるようです。うんちは「体からのおたより」ともいわれ、自分の体の調子を見るのにとっても大切なもの。決して恥ずかしいものではありません。むしろ、がまんをして便秘になってしまうことが心配です。でも、できるだけ学校ではしたくないという人は、毎日、朝ごはんを食べたあと、必ずトイレに行くようにしましょう。朝ごはんのあとはうんちが出やすいので、その時間にうんちをするという習慣をつけておくとよいですよ。

11月の保健行事

- 1 (木) 就学時健康診断(新1年)
13:25 ~ 受付 5年生お手伝い
- 20 (火) 秋の歯科健診(全学年)
8:50 ~ 保健室
- ☆ 朝食後のほみがきを、わすれずに、してきましょう!
- * 学校行事や校医の都合などにより、変更になる場合もあります。



