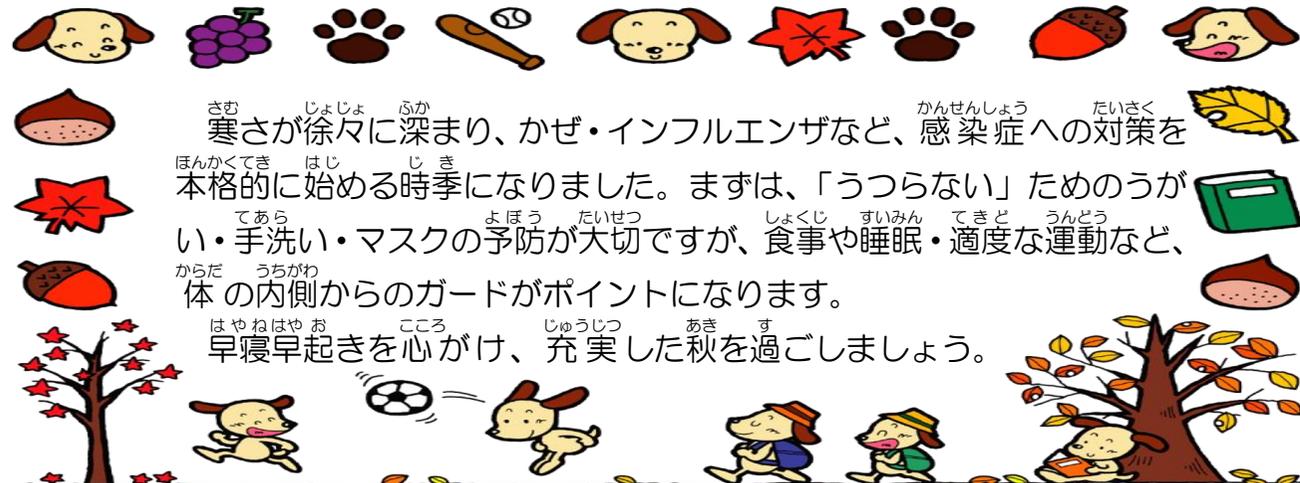


ほけんだより 11月



寒さが徐々に深まり、かぜ・インフルエンザなど、感染症への対策を本格的に始める時季になりました。まずは、「うつらない」ためのうがい・手洗い・マスクの予防が大切ですが、食事や睡眠・適度な運動など、体の内側からのガードがポイントになります。

早寝早起きを心がけ、充実した秋を過ごしましょう。

11.8
いい歯の日

11月8日は、日本歯科医師会が語呂合わせにちなみ制定した「いい歯の日」です。

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが必要ですが、それだけでは十分ではありません。タンパク質、ビタミンAなどきちんとバランス良くとる必要があります。好き嫌いせず、なんでも食べることが大切です。

歯ならびを悪くする、こんな姿勢・クセに気をつけて!

歯ならびの悪さは、生まれつきや乳歯のむし歯が原因となるほかに、姿勢の悪さ・毎日のクセが原因となることがあります。



保護者の方と一緒に読みましょう

持久走の練習が始まります



11月から持久走の練習が始まります。朝は何かと忙しいですが、起きたとき、食事のとき、支度をしているときなど、お子さんがいつも様子がおかしいと思ったときは、体温を測る、鼻水・咳の有無などを確かめてください。朝の体温は、一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がる可能性がありますので、無理せず、早めの休養をしてください。

健康チェックカードの検温、保護者印もお願いします。

令和6年10月3日(木)

第一回学校保健委員会開催しました!

学校歯科医の先生をお迎えして、「プラークについて」というテーマでわかりやすく講演していただきました。3・4年生の児童が参加しました。児童保健委員会の子供たちが劇を披露し、歯みがきの大切さを伝えました。子供たちの口の中のプラークをとって、顕微鏡で実際に見ることができました。動いているプラークをみて、「うわーすごい!こんなにいるんだ!」「ほんとに動いている!」と大興奮でした。

口の中には、たくさんの菌がいます。毎日の歯みがきを大切に、むし歯のない歯を目指しましょう。