

ほけんたより



令和元年11月1日
志木市立宗岡小学校
保健室

だんだんと、朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。寒さが増してくるこの時期に気を付けなければいけないのは、かぜやインフルエンザなどの流行です。上着・マフラー・手袋で上手に体温の調節をし、こまめに手洗い・うがいをして寒さから身を守りましょう。

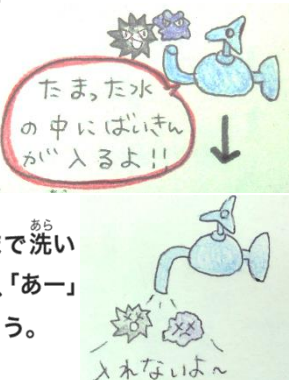
うがいはブクブクとガラガラじゅんぱんの順番で！



まずは「ブクブクうがい」で、口の中をきれいにします。口をとじ、ほおをふくらませたり、もどしたりをくり返した後、水をはき出します。

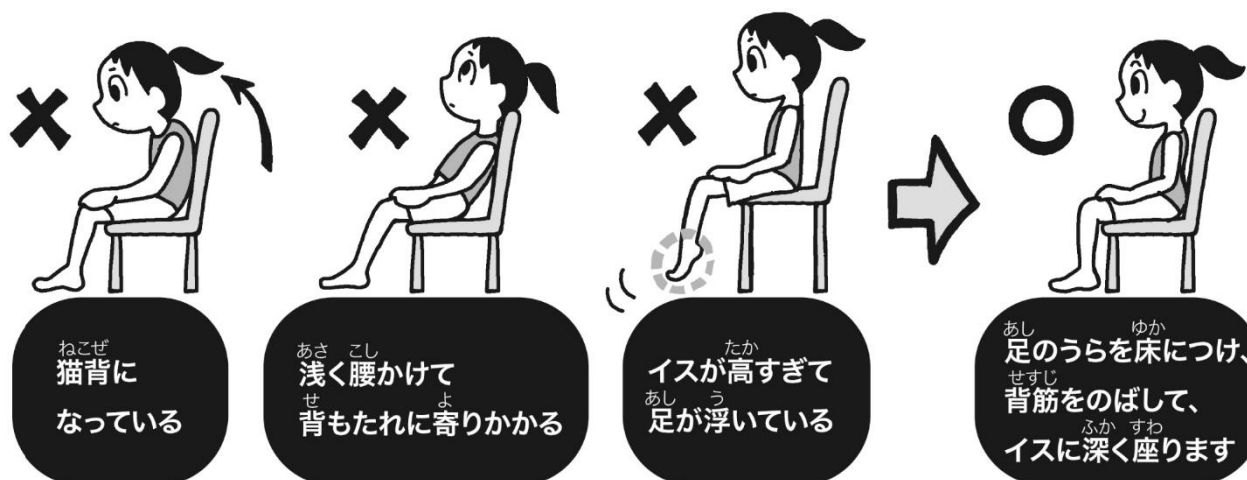


うがいをしたり水を飲んだりしたあとは、蛇口を下向きに直そうね！



つぎ次に「ガラガラうがい」で、のどの奥まで洗いがながります。天井を見ないように上を向き、「あー」などと声を出しながらやってみましょう。

ただ正しい姿勢で座っていますか？



ねこぜ
猫背に
なっている

あさこし
浅く腰かけて
背もたれに寄りかかる

たか
イスが高すぎて
足が浮いている

あし
足のうらを床につけ、
背筋をのばして、
イスに深く座ります

11月の予定

健康診断項目	月/日(曜日)	検査を受ける学年						注意事項	
		た	1	2	3	4	5		6
マラソン大会前 臨時内科検診	11/11(月)						●	●	体育着を持ってきましょう。前日はきちんと入浴をしておきましょう。 心配な症状のある人は、前もってかかりつけ医を受診しましょう。
	11/13(水)	●	●	●					
	11/18(月)				●	●			

マラソン大会に向けて気を付けてほしいこと

- 早寝早起きをして体調を整えよう
- 朝食をしっかり食べて栄養をとろう
- 自分の足に合った靴をはこう
- 準備運動をしっかりしよう
- 走ったあとは手洗いうがいをしよう
- タオルやハンカチで汗をふこう

11月8日はいい歯の日

11月8日は、「いい歯」と読めることから「いい歯の日」になっています。「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いが込められて名付けられました。この機会に、一生使う歯の健康についてあらためて考えましょう！

いい歯のために、プラークコントロール！



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。

保健委員会のみんなで取り組みます

学校では、給食のあとに児童も教員もはみがきをしています。しかし、まだ全員がきちんとはみがきをしているとは言えません。そこで、保健委員会のみんなが中心となって、いい歯の日に合わせて給食後のはみがきタイムに呼びかけを行います！11月5日から8日まで、毎日保健委員による給食時の放送と呼びかけと、保健委員が作成したはみがきカレンダーの配布を行ないます。

ご家庭でも、治療のお知らせを受け取っている場合は受診して頂くなど、ご協力をお願いします。