

ほけんだより 11月号

令和4年11月1日(火)

神田小学校 保健室

《11月の保健目標》

寒さにまけない
じょうぶな体をつくらう。

朝晩はぐっと冷え込み、日中も肌寒い日が増えてきました。11月は和暦で「霜月」といいます。霜(空気中の水分が冷えて凍ったもの)が出来るほど寒い季節になったということですね。神田小でも、風邪を引いている児童が増えてきています。風邪を予防するために大切なことは、手洗いうがい、そして十分な睡眠で体をよく休め、お風呂や食事などで体を温めることです。

免疫力を高め、外で元気に遊び、寒さに負けないじょうぶな体をつくっていきましょう!

秋の視力検査の結果



目の愛護デーに合わせて、全学年、秋の視力検査を行いました。下の表は、学年ごとのA~Dの視力別人数です。めがねをかけている人の視力も、A~Dに入れています。この機会に、自分自身の視力を知り、ふだんの生活を見直して、目によい生活を心がけてほしいと思います。

B以下の人には、受診のお知らせ(黄色の紙)を渡しますが、1学期に眼科に行けていない人や、1学期より悪くなっていた人は、眼科を受診し、結果を学校に提出してください。

男子	A	B	C	D
1年	30人	3人	0人	0人
2年	27人	1人	3人	1人
3年	18人	1人	4人	2人
4年	29人	3人	4人	1人
5年	19人	7人	7人	0人
6年	13人	7人	10人	2人

女子	A	B	C	D
1年	21人	5人	1人	0人
2年	28人	2人	9人	1人
3年	12人	6人	7人	1人
4年	18人	4人	4人	2人
5年	17人	3人	8人	2人
6年	10人	8人	7人	2人

保護者の皆様へ

・秋の歯科健診について

日程：11月10日(木) 9:00~ 1、3、5年生

12月 1日(木) 9:00~ えがお、2、4、6年生

歯科健診後にみがき残しがあった児童には歯科衛生士によるブラッシング指導を

個別で行います。歯ブラシの毛先がボサボサ、サイズが合っていない等の理由でみがき残しがある児童がいます。ご家庭で歯ブラシの状態について再度ご確認ください。



・学校における食物アレルギーの対応について

11月中に、1~5年生の保護者の方に「学校における食物アレルギーの対応について」の手紙を配付いたします。食物アレルギーにより学校給食において除去食等の対応を希望する方は対応希望届をご提出ください。今年度対応している方も提出が必要です。尚、6年生は各中学校の保護者説明会の際に食物アレルギーに関する説明があります。学校での対応を希望する方は、必要書類を必ず受け取るようお願いいたします。

・インフルエンザワクチン接種について

学校薬剤師の佐竹先生より、「今年は冬に、コロナウイルスとインフルエンザのダブル流行が懸念されているため、可能なご家庭は出来るだけ早めにインフルエンザのワクチン接種をおすすめします。」とのお話がありました。校内での大流行の抑制や、重症化の予防にも効果がありますので、ぜひご検討ください。

きょう ほん ひ がつ 今日は何の日？ 11月は〇〇の日がいっぱい！

がつ か 11月8日は「**いい歯の日**」！よく噛んで食べよう！



よくかむと…

- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物を美味しく味わうことができます。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

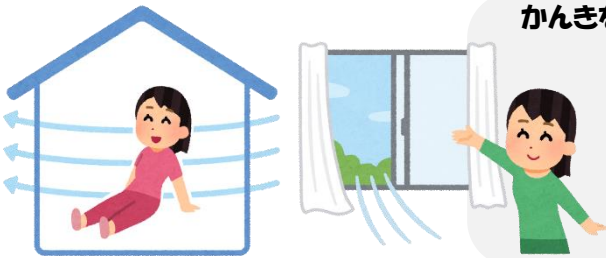


11月中に、第2回「親子でカラーテスター」を実施予定です。ご協力よろしくお願いします。

がつ か 11月9日は「**換気の日**」！いい空気で気持ちもスッキリ！

119の語呂合わせから、11月9日は換気の日です。換気をしない部屋には細菌やウイルス、ほこりなどが漂い、体調不良や病気を引き起こす原因となります。寒くてもこまめに換気をしましょう！

かんきをすると…



- ・ウイルスや細菌などを外に出すことができる。
- ・酸素を取り込むことができる。
- ・湿気を取り除くことができる。
- ・においがこもらない。
- ・室温を調整することができる。



がつ か 11月10日は「**トイレの日**」！きれいに使えているかな？

11月10日は、いい(11)トイレ(10)の日です。人が一生の間を使うトイレの回数は約20万回と言われているほど、トイレは私たちにとってなくてはならない場所です。この機会に、トイレをきれいに使えているか考えてみましょう！

- ・トイレのサンダルはきちんとそろえよう！そろっていなかったらそろえてあげよう！
- ・便器や床などを汚してしまったら、トイレトペーパーでサッとふこう！
- ・流しわすれていないか、最後にしっかりチェックしよう！
- ・トイレには、細菌やウイルスがいっぱい！トイレの後は、石けんで必ず手を洗おう！
- ・次の授業に間に合ように、時間に余裕を持ってトイレに行こう！



がつ にち 11月12日は「**いい皮膚の日**」！皮ふトラブルに気をつけよう！

顔や体を清潔に保とう！



汚れていないように見えても、ほこりや汗、古い角質などで、顔や体は汚れています。そのままにしておくと、にきびができたり、肌が荒れたりしてしまいます。汗をかいたあとなどは入浴時などに丁寧に洗い、清潔にしておきましょう！

皮ふの乾燥を防ごう！



冬は皮ふが乾燥して、突っぱったり、カサカサしたりかゆくなったりするなどの症状が現れます。そんな時は、お風呂上がりに保湿クリームやワセリンなどを塗ると、乾燥を防ぐことができます。自分に合う成分のものを使いましょう！