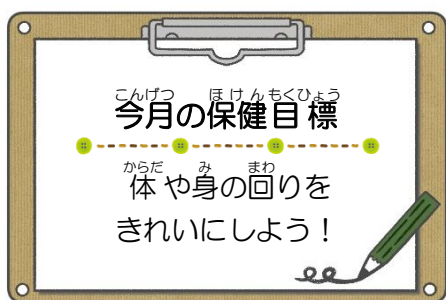


ほけんだより 11月号

宇都宮市立泉が丘小学校
令和6年11月1日
No.8

日が暮れるのが早くなり、朝晩はひんやり冷たく寒いと感じるようになりました。季節の変わり目で温度差が大きく、体調管理がむずかしいところですが、脱いだり着たりができるように上着を持ってくるなどの工夫をして体調をくずさないようにしましょう。

また、先月からマイコプラズマ感染症や溶連菌感染症などの感染症も流行し始めています。かぜをひく人が増えるこれからの季節は、今まで以上に予防につとめましょう。



自分の体や身の回りは清潔かな？チェックしてみよう！☒

つめは短く切っているかな？

うがい・手洗いはしっかりできているかな？

お風呂には入っているかな？

忘れずに歯みがきはできているかな？

下着は身につけているかな？

ハンカチ・ティッシュは身につけているかな？

11月8日は「いい歯の日」です。「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで「いい歯の日」と設定されました。

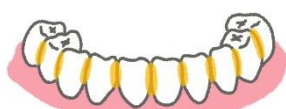
歯は一生使うものです。1本ずついいにみがくこと、軽い力でみがくこと、鏡を見ながらみがくこと、この3つのポイントを意識して毎日忘れずに歯をみがきましょう。



歯みがき名人を目指そう！



みがき残しが多いところはどこかな？



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ

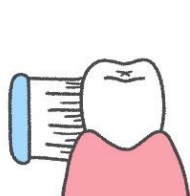


歯並びの悪いところ

みがき残しとは歯に食べかすがくっついている状態が続く、食べかすに含まれる糖分を求めてむし菌が活発に動き出して、歯をとく酸を作り始めます。するとむし歯になってしまいます。

歯をしっかりとみがく方法はなんだろう？

みがき残しがないように、下の5つのポイントを意識してみがいてみましょう。



外側の当て方



歯と歯ぐきの境目の当て方



前歯の裏側



奥歯のかみ合わせ



奥歯の内側

11月の健康記念日を知ろう！

11月9日は「換気の日」

「い（1）い（1）空（9）気」の語呂合わせで設定されました。
窓やドアを閉めきっていると、部屋の中はほこりや二酸化炭素、ウイルスで充満してしまします。寒くても部屋の窓やドアを2か所開けて空気の通り道をつくり、こまめに換気しましょう。

11月10日は「トイレの日」

「い（1）い（1）ト（10）イレ」の語呂合わせで設定されました。
トイレットペーパーの紙くすが落ちていたら拾う、はみ出して汚してしまったらそのままにしないで拭く、トイレのスリッパをそろえるなど、自分や周りの人がトイレを気持ちよく使うためにできることをすすんでやってみましょう。

11月12日は「皮ふの日」

「い（1）い（1）皮（12）」の語呂合わせで設定されました。
冬は空気が乾燥します。するとあかぎれやひび割れ、しもやけなどの肌のトラブルが起こりやすくなります。そうなる前に、寒くても水分をよくとる、手袋や厚めの靴下をはく、保湿クリームをぬるなど、前もって対策をしましょう。

保護者の方へ

【 秋の視力検査・身体計測の結果について 】

9月に視力検査、10月に身体計測を実施しました。今月、ご家庭に結果のお知らせを配付しますので、ご確認ください。

視力検査では、視力B（0.7～0.9）以下のお子さまに、結果のお知らせを配付しました。まだ受診がお済みでない場合は、早めに受診されますようお願いいたします。

身体計測では、身長と体重の結果が記載されていますので、4月からの成長をご確認ください。

小学校高学年くらいからは、体だけでなく心の面も大きく成長していきます。体も心も大きく変化する時期を『思春期』といいますが、思春期の急激な変化は子どもたち自身にとっても大きな心の負担にもなります。悩んでいたたり、怒っていたり、時には反抗的な態度をとったりしますが、その反面、不安になったり、傷つきやすくなっています。子どもの気持ちに寄り添って温かい気持ちで受け止めてあげることが思春期の子どもたちの成長につながるそうです。成長には個人差があります。お子さまの成長についてご相談がある場合には、お気軽に保健室にお声掛けください。

【 感染症対策について 】

気温の低下や空気の乾燥により、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期になりました。本校でも、10月に入り、マイコプラズマ感染症が一時的に流行し、学級休業を実施しました。帰宅時や食事の前の手洗いの励行や普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておくなど、ご家庭でも感染予防に努めていただきますようお願いいたします。