

# ほけんだより

おうちの人と読んでね

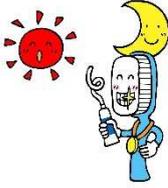
しろ東  
愉快だ  
宇都宮

UTSUNOMIYA



11月の保健目標

かぜをひかないようにしましょう



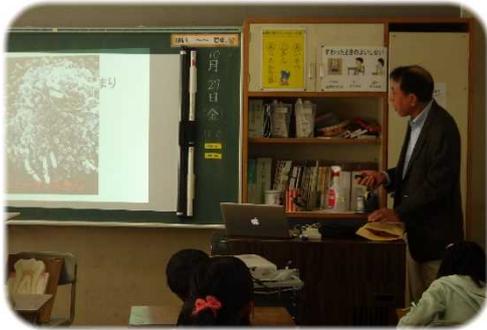
10月27日 3年生 歯の健康教室☆  
みんなで歯みがき名人!



衛生士さんが、自分の歯にあった、歯ブラシの選び方を教えてくれるところから授業はスタートです!



自分の磨き残しが分かったので、次は歯の磨き方についてしっかり学びました。



学校歯科医三森先生の話は、実際の口の中について、写真も交えて教えてくれました。



先生が持参した歯に関するカードゲームで、さらに知識を得ることが出来たようです!



## 本校の歯科受診の様子

53 人中 17 人

歯科医院の受診を必要とする53人中、17人の人から、『診断書(学校から配付した歯科検診結果用紙裏面)』の提出がありました♪

もしかすると今通院中で、これから出される方もいらっしゃると思います。

医療機関から記入いただきましたら、用紙の提出をお願いいたします。

6月に配付しました結果で、医療機関の受診が必要だった人で、「受診はこれから…」という人は、早めに歯医者さんへいきましょ♪



むし歯がなくても、定期健診に行きましょう♪

手洗い うがい をしよう

持ち歩いているいない児童結構いますΣ(´□´) 手洗い用ハンドタオル等、身に付けているか、家庭での支援をお願いします。



## 風邪を引いたり 熱が出るのはなぜ?



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



体がつらいな…とおもったら、早めにお家の人へ知らせましょ♪

感染症が流行しやすい季節になります。

体調不良の際は無理な登校をせず、自宅で休養ましょ♪

