ほけんだより 11月

令和8年11月
田原西小学校
保健室No.9

秋が深まる季節になりました。これからの季節は空気が乾燥し，インフルエンザやかぜの感染症流行が始まります。こまめに手洗い，うがいをして感染症を予防しましょう！



むし歯になりやすい生活

「いい歯の日」とはいつまでも自分の歯でおいしく食事をし，健康に暮らすための意識を高めることを目的としています。イラストを見て，自分の生活をふり返ってみましょう。

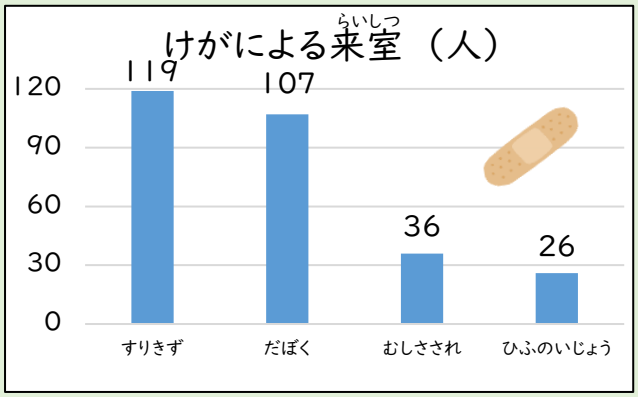
むし歯を予防するためには，ていねいに歯みがきをし，定期検診を受けることがおすすめですよ。



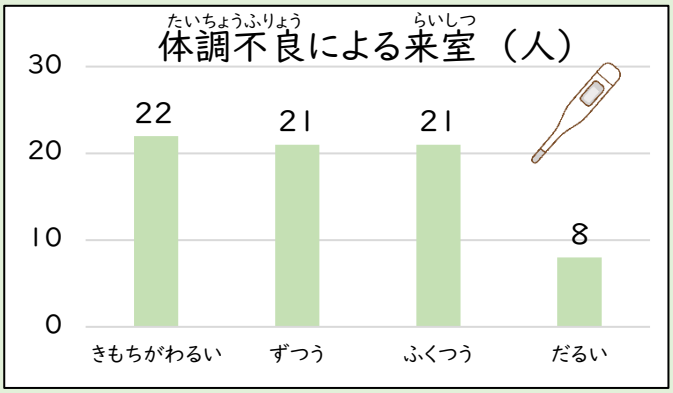
- おやつ（甘い物）を食べる回数が多い
- 清涼飲料水を１日に何回も飲む
- ものをよくかまないで食べる
  （よくかむと、歯を守る唾液が出る）
- 食事のあと（特に寝る前）に歯をみがかない



～1学期 田原西小学校 保健室利用の様子～



1番多かったけがは，「すりきず」でした。最近は自分で水道の水できれいに洗ってから保健室に来てくれる児童が増えました！とてもすばらしいです＾＾



1番多かった症状は「気持ちが悪い」でした。体調が悪いときには無理をせず，先生に言うようにしてくださいね。

保護者の皆様へ

歯科検診でむし歯があったお子様に，再度結果を配付しました。早期治療が大切ですので，早めの受診をおすすめします。裏面に「歯科治療証明書」がございますので，歯科医で記入していただき，学校まで提出をよろしくお願いします。

また，インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節になりました。お子様の朝の健康観察をお願いします。体調が悪い場合は，無理に登校させず，おうちで休養させてください。また，ご家庭で予防接種等を検討されている場合は流行期前の接種をおすすめします。

