

11月



保健だより

第 8 号

平成29年11月2日

古河第一小学校 保健室

おうちのひととよんでね。



秋も深まり、朝夕の冷え込みもきびしくなってきましたね。一小でもかぜをひいている人が増えてきました。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、かぜに強いからだをつくりましょう。また、マフラーや手袋などを上手に使う、背筋をピンと伸ばしましょう。



風邪の予防を心がけよう!



☆ おうちの人による登校前の健康観察をよろしくお願いします

体温が平熱よりも1℃高いときは、1℃高いときは休養をおすすめします。

無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備といつでも早退できるように連絡先の確認を忘れずに!!

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただくと助かります。ヨソヨソ! 出席停止です

××欠席扱いにはなりません××

※朝の会でおこなう健康観察は、体の調子を振り返り先生に伝える大切な調査です。気になる症状があるときは、必ず伝えるようにしましょう。

いい歯で元気に楽しい人生

11月8日はいい歯の日

日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが、約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんとみがけていないとも言えますね。

かぜ予防隊 まもるんジャー参上!

<p>歯ブラシはきれい?!</p> <p>毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。</p>	<p>歯みがきは食後の3分以内が効果的!</p> <p>むし歯ができやすいのは食後5~20分です。食事をしたら、すぐに歯をみがく習慣をつけましょう。</p>	<p>手洗いレッド</p> <p>ウイルスの侵入を防ぐため、食事前や掃除・帰宅後などにセッケンを使って手を洗うことを呼びかけます。</p>	<p>うがいブラック</p> <p>ウイルスの侵入を防ぐため、体育の後や休み時間、外から帰った後にガラガラうがいを呼びかけます。</p>	
<p>1本1本をていねいにみがこう!</p> <p>1本の歯でも、歯と歯の境目、歯の裏、歯のみぞ...、みがくところはたくさんあります。鏡で確認しながら、1本1本をていねいにみがこう!</p>	<p>そして、おうちの方の仕上げみがき!</p> <p>仕上げみがきでスキンシップ</p>	<p>換気グリーン</p> <p>ウイルスの増加や感染を防ぐため、休み時間ごとに戸や窓を開けて空気を入れかえることを呼びかけます。</p>	<p>エチケットイエロー</p> <p>ウイルスの増加や感染を防ぐため、マスクの着用を呼びかけます。</p>	<p>睡眠ブルー</p> <p>ウイルスに負けない体を作るため、起きる時間・眠る時間を決め、8時間以上眠ることを呼びかけます。</p>
<p>運動ライトブルー</p> <p>ウイルスに負けない体を作るため、外で元気に遊んだり、運動することを呼びかけます。</p>	<p>栄養ピンク</p> <p>ウイルスに負けない体を作るため、1日3食(特に朝ごはん)きちんと食べることを呼びかけます。</p>	<p>調節パープル</p> <p>ウイルスに負けない体を守るため、衣服の着用で体温の調節をすることを呼びかけます。</p>		

8人のまもるんジャーをよ〜く覚えて、毎日の生活で心がけてください。どこからか、まもるんジャーが現れるかも...