

11月



保健だより

第 7 号

令和元年11月1日

古河第一小学校 保健室

おうちの人とよんでね。



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。咳等の症状が現れたらマスクをするようお願い致します手を拭くためのハンカチも毎日持ってきましょう。



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そうですね。

歯ブラシはきれい？！

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。



歯みがきは食後の

3分以内が効果的！

むし歯がでやすいのは食後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。



1本1本をていねいにみがこう！

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！



そして、おうちの方の仕上げみがき！



風邪の予防を心がけよう！

体温が平熱よりも1℃高いときは休養をおすすめします。

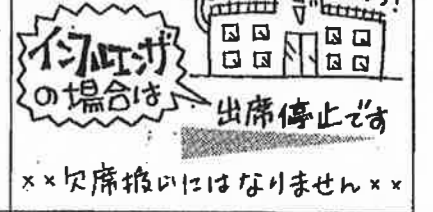


無理をして登校する場合は…体育の見学届などの準備といつでも早退できるように連絡先の確認を忘れずに！！



健康観察をよろしくお願いします

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。



※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。

インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう！

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCもたっぷり</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>暑くは脱いだり</p> <p>着たり...</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い</p> <p>寒い時は保温</p> <p>しにくれる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みも避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>病は気から...</p>