



11月のほけんだより

令和4年 11月 10日
府中町立府中央小学校
保 健 室

校庭の木々の葉が日に日に色づき、秋の深まりを感じます。日中は、例年より気温が高く、朝夕と昼間の気温の差が大きくなっています。この寒暖差は、体にとってはとても負担で、この時期に体調をくずす原因の一つになっているようです。脱ぎ着ができる服装で、じょうずに温度調節

をしましょう。

ニュースでも聞かれるように、新型コロナウイルス感染症の患者数が再び増加しています。今年は、インフルエンザの同時流行も心配されています。しかし、わたしたちがやること

とは、今までと一緒にです。しっかり身につけた予防方法

(手洗い・うがい・マスク・換気・給食時の黙食)を続ける

ことで、これからやって来る冬を元気に乗りきりましょう。



続けよう感染症対策

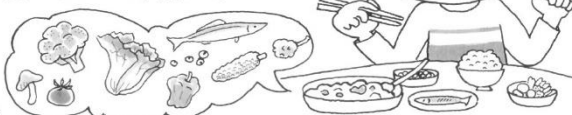
いま 今からやろう、冬の感染症に負けない

元気な体づくりのポイント？

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④ つめの ポイントは…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗りきりましょう！





12月に歯科検診があります！



12月に今年度2回目の歯科検診があります。1回目の歯科検診から半年がたちました。春の検診で見つかったむし歯の治療はすみましたか？春の検診では大丈夫だった人も新しくむし歯ができているかもしれません。この検診を自分のはみがきや歯の健康をふり返るよいチャンスにしましょう。

歯科検診日程

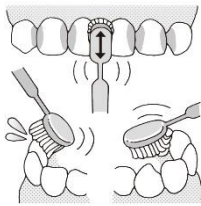
12月 5日(月)	1年生
12月 6日(火)	2年生
12月 7日(水)	3年生
12月 9日(金)	4年生
12月12日(月)	5年生
12月13日(火)	6年生・にこにこ学級

感染防止のため、検診前の歯みがきはしません。当日は、コップを持参し、給食後にブクブクうがいをし、口の中をきれいにしておいてください。手洗い場では間隔を開け、しゃべらず、頭を下げてやさしく水をはいてください。

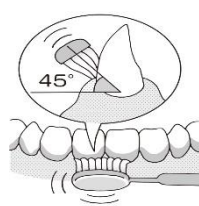


〇〇〇歯みがきのポイント〇〇〇

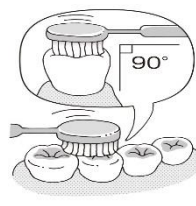
①歯と歯の間



②歯と歯ぐきのさかい目



③奥歯のみぞ



④ハブラシはこきざみに動かす



保健室前に「目の健康クイズ」あります！

保健委員会のみなで、10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、「目の健康クイズ」を作りました。紙に書いたクイズと答えを今回もコミュニティ・スクールの方が、きれいに掲示物にしてくださいました。あなたは目にやさしい生活をしていますか？



保護者の方へ

〇ご家庭での朝の健康観察・体温測定をお願い

新型コロナウイルス感染症の感染者数が増加傾向にある中、本校においても、11月2週目ごろより感染者数が増えています。お子様が登校後に体調不良を訴え、保護者の方にお迎えをお願いすることもありました。毎日のことお手数ですが、引き続き、毎朝、お子様と同居家族の発熱の有無や健康状態を確認してから登校させてください。なお、お子様や同居家族の方に発熱やかぜ症状等がある場合は登校を控えてください。校内での感染拡大防止にご協力をお願いします。

〇予備マスク持参のお願い

学校でマスクが汚れたり、ヒモがちぎれたり、なくしたりと保健室で新しいマスクを渡すことが最近増えています。ぜひ、予備のマスクを持たせてください。ランドセルの中に常備していただけるとお子様も安心です。

