



保健だより

No.8

平成30年11月1日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
主任養護教諭 新井あづ紗



11月7日は立冬です。秋から冬へと、季節が移り変わる時季になりました。朝晩の冷え込みも強くなってきました。子どもについて厚着をさせがちですが、休み時間活発に運動する子どもたちは、あまり厚着をしていると、汗をかいて冷えてしまい、かえって風邪をひいてしまうことがあります。脱ぎ着しやすく、調節しやすい服装をお願いします。また、衣服には必ず記名をお願いします。

～歯みがき指導を行いました～

10月25日に歯科校医さんと歯科衛生士さんにご来校いただき、4年生を対象に歯みがき指導をしていただきました。

子供たちは歯垢やむし歯についてのお話を聞いた後、赤染めをしてみがけていないところをチェックし、歯のみがき方を教わりました。みんな真剣に取り組んでいました。



歯ブラシは、ヘッドが小さくて毛先が平らなものがよいそうです。4年生はまだ仕上げみがきが必要な時期とのことですので、ご家庭でもしっかりみがいてあげてください。

☆児童の感想☆

- 赤いのをつけたら、前歯が真っ赤でびっくりしました。あまりみがけていないのだと思いました。いつも仕上げをしてもらっているけど、朝はしてもらっていないので、やってもらおうと思います。これからも、仕上げをしてもらってきれいにしたいです。
- わたしは、上の歯がぜんぜんみがけていなかったもので、これからは、軽い力、小さく動かす、毛先をきちんと当てる、の3つに気を付けて、上の歯をきれいにしていきたいと思います。
- 歯にはたくさんのばいきんがあると分かりました。自分ではみがけていると思っていたけれど、全然みがけていなくてとてもびっくりしました。これからは、今日教えてもらったみがき方でみがけていこうと思います。

11月の保健目標

からだ じょうぶな身体をつくろう

お子さんとお読みください。

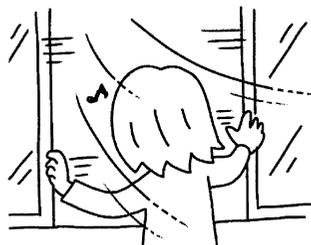
じょうぶな身体をつくって、かぜやインフルエンザを予防しましょう。



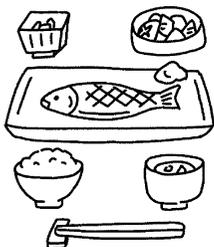
外から帰ったら
うがいをする



こまめに手を洗う
(外出後、食事の前、
トイレの後など)



部屋の換気をする



バランスのよい
食事をとる



適度な運動をする
(汗のしまつを忘れずに)

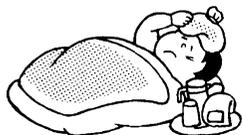


早寝早起きをして
すいみんを
たっぷりとる

インフルエンザにかかったら…



インフルエンザにかかった場合は出席停止の扱いになりますので、必ず学校にご連絡ください。登校する場合は「インフルエンザ治癒届」をご提出ください。(他の感染症で使用する「登校許可証」とは違い、インフルエンザに限り保護者が記入してください。) 学校ホームページからも印刷できますので、ご活用ください。



インフルエンザの症状
急な発熱、全身の痛み(関節痛・筋肉痛)、頭痛、体のだるさ、喉の痛み、咳、悪寒など

出席停止期間
発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで