



保健だより

No.8

令和5年 11月13日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 卜部 敦彦
主任養護教諭



秋から冬へと、季節が移り変わる時季になりました。11月とは思えない暑い日が続いていましたが、先週末から急に気温が下がり、朝晩の冷え込みも強くなってきました。子供につい厚着をさせがちですが、休み時間などに活発に動く子供たちは、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～



11月9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。



歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、軽い力で、歯ブラシを小さく動かそう！

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。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☆

- こんなにみがきのこしがあるのがびっくりしました。
- ふだんみがきしているけど少しきたくないところがあった。プラークなどいろいろなことを知れた。
- ちゃんと歯をみがくとこんなにすっきりするんだ！と思いました。
- 赤くなったところが多くておどろきました。歯ブラシの面にも名前があることが分かりました。これからは面に気をつけてみがきたいです。
- さいしょはじゅんばんとかを気にしないでいたけど、今日からはじゅんばんを決めてみがくことを決めました。



き そくただしい生活

た いりよくをつける

え いようをとる

て あらいをする



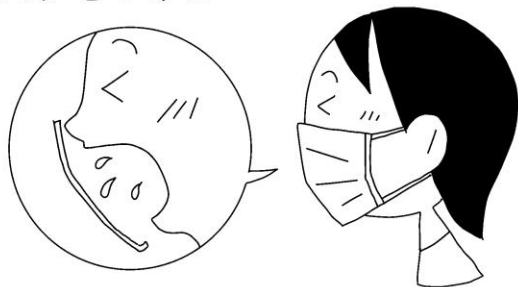
かぜやインフルエンザ、^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症などを^{よぼう}予防するために、じょうぶな
からだ^{からだ}をつくって^{めんえきりよく}免疫力を^{たか}高めましょう。

^{めんえきりよく}免疫力を^{たか}高めるためには、①^{すいみん}すいみんを^{たっぷり}たっぷりとる、②^{しよくじ}バランスのよい^{しょくじ}食事をする、
③^{てきど}適度な^{うんどう}運動を^{たいせつ}することが^{たいせつ}大切です。また、「よく^{わら}笑う」ことでも^{めんえきりよく}免疫力がアップします。
リラックスして、好きなことをして^{すがお}笑顔になれる^{じかん}時間があるとよいですね！

「せきエチケット」を心がけよう！

せきやくしゃみで^と飛ぶ^ひ飛まつによって、ほかの^{ひと}人にかぜやインフルエンザ^{かんせん}を^{かんせん}感染させることがあります。それを^{ふせ}防ぐように^{まも}みんなで^{まも}守るのが「せきエチケット」です。

マスクをつける



マスクは、^{こま}細かい^めあみ目のよ
うになっていて、^ひ飛まつが^{すり}すり
ぬけることができません。その
ため、マスクをつけることで、
^ひ飛まつが^と飛び出すのを^{ふせ}防げます。

マスクをしていないときでも



くしゃみやせきが^で出そ
うなときは、ティッシュ
や服の^{ふく}そで^{くち}で口をおさ
えて、できれば、ほかの^{ひと}人
からはなれ、^{かお}顔をそむけ
るようにしましょう。