

ほけんだより 11月号

令和5年10月30日 上之郷小学校 保健室

運動会おつかれさまでした！みなさんの一生けんめいなすがたは、とってもすてきでした。毎日がんばった練習の成果が出ていましたね。

さて、運動会も終わりいよいよ冬の足音がきこえてきましたね。お昼と朝晩の気温差が大きくなり、これからは急に冷える日も出てくるでしょう。

かぜをひきやすく、インフルエンザや感染性胃腸炎がはやりやすくなる時期なので、規則正しい生活と、手洗いうがいをこころがけて、かぜをひかない丈夫なからだをつくりましょう。

11月の保健行事予定

日にち	学年	内容
7日～17日	全学年	はみがき週間
8日(金)	対象者	検尿2次
9日(木)	5年生・対象者	モアレ検査
21日(火)	対象者	検尿予備日

はみがき週間のお知らせ 11月7日(火)～17日(金)

給食のあと、はみがきをしましょう。はみがきカードにたくさん色をぬれるようにがんばりましょう！！

用意するもの ○歯ブラシ・コップ・ハンカチ○

保護者のみなさま、お忘れのないよう、確認おねがいします。

※コップはいつも使っているものでかまいません。(水筒のコップでもよいです)

※もちものには名前を書いてください。

※学校では、歯磨き粉は使用しません。

11/8 歯の日



歯ブラシの正しい使いかた

場所別編

① 前歯の裏側
縦にもち上下に動かします

② 奥歯のかみあわせ
横にもち左右に動かします

③ そとがわ
歯と平行にもち左右に動かします

④ さかめ
歯と歯ぐきの間のよごれがしっかりととれるようにななめにして動かします

⑤ うちがわ
歯と歯の間のよごれがしっかりととれるようにななめにして動かします

「手をふく」までが正しい手洗いです

手を洗ったあとは...どうする？

自然かんそう...? せいけつなハンカチなどでふく 服でふく...?

せきエチケットできていますか？



新型コロナウイルス感染症が5類になって5カ月がたちましたね。日常がもどってきたいま、みなさんはせきエチケットできていますか？

風邪をひきにくい健康なからだを作るためには栄養をしっかり摂り、たくさんねて、手洗いうがいをし、リフレッシュする！など免疫を上げて、こころもからだも健康でいることが大切です。

気を付けていても、風邪をひいてしまうことはあります。そんな時みなさんが、周りのお友だちのためにできることはどんなことがありますか？風邪や花粉症になやむこの季節、せきやくしゃみが出たときは、手やハンカチ、服などで、口元をおおうようにしましょう。