

保健だより

11月 7日

四街道市立旭小学校

11月に入って、朝晩の寒暖の差が身に染みるようになりました。空気も乾燥して、市内の学校ではインフルエンザの流行による学級閉鎖も出ています。これから冬の寒さの本番を迎えることとなりますが、寒暖差に適応できるように衣服を調節して、しっかり睡眠をとり、生活習慣を整えて感染症対策をしていきましょう。



歯の治療状況の確認にご協力をお願いします

歯科医師による相談・処置の進行状況についての確認をさせていただいています。お手元に用紙が届いているお子さんは、相談・処置の状況をご記入の上、担任まで提出をお願いします。



<むし歯治療未確認数> 11月5日現在(人)

1年	2年	3年	4年	5年	6年
3	2	3	4	2	0

むし歯 になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思われている人もいますが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり 食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口にに入れておくのは避けましょう。



毛が広がった歯ブラシを交換しよう

あまりかまわずに 食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないのだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。

～しながら 食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

〇歯みがきで感染症の予防をしよう

今年もかぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などが流行する季節になりました。

手洗いやせきエチケットはもちろん、のどや鼻の乾燥を予防して、お口の中をきれいにしておくことも大切です。歯みがきは、感染症のバリア機能になるので、学校でもしっかりみがくようにしましょう。歯ブラシを持たせてください。



空気も乾燥してきました。咳やのどの痛みでの欠席も増えています。

そこで、水筒の中身を紅茶や緑茶を薄めた暖かいものに交換していただくと飲みやすくなります。のどや気管の粘膜を保湿して、また免疫機能を高めるうえでも暖かい水分をとることが大切です。水筒持参にご協力をお願いします。

マラソン練習が12日から始まります

必ず朝食を食べさせて送り出してください。朝食を食べないと、体温が上がらず、集中力や判断力が鈍り、けがをしやすくなります。

またハンカチやタオルなど、汗を拭けるもので清潔なものを毎日持たせてください。先日行った清潔検査では、1年生と3年生にハンカチ忘れが多くいました。ハンカチがない子供は手洗いの習慣がつきづらく、手を洗っても洋服でふくことにつながります。寒くなるとしもやけにもなりやすいのでハンカチを持たせてください。



「ありがとう」を伝える勤労感謝の日

11月23日は勤労感謝の日です。私たちがご飯を食べられる、安心して過ごせる、勉強できるのは、当たり前ではありません。その一つ一つが誰かの働きで守られています。自分の周りで「働いてくれている人」に目を向けて、「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、きっと相手の人の心の元気につながるはずです。

保健室でも子供たちの「ありがとう」にいつも元気をもらっています。

