

とほけんだより 11月

令和4年

かぶと山小学校 保健室 No.7

はださむ〜いませつになりました。

あきらしい、肌寒さを感じる季節になりました。かぶと山小学校では、コロナは落ち着いていますが、胃腸風邪や体調を崩す人が増えています。朝晩は特に冷え込むので、ひざ掛けや羽織ものなどでからだを温めて、体温調節をしていきましょう。

秋もしっかり健康を意識した生活を



かんたん さ ぼけ
寒暖の差が激しいので、
いふく きおん ちようせつ
衣服で気温の調節を



しよくよく あき た
食欲の秋だけど、食べすぎに
ちゆうい えいよう
注意して栄養バランスよく



ぼや ふゆ
かぜの流行りやすい冬に
そなえ たいりよく
備えて体力をつけておこう

11月の健康診断

11月8日(火) 色覚検査(希望者のみ)

11月9日(水) 歯科検診(全学年) 歯医者さん 沼倉 洋三先生

〜保護者の方へ〜

2学期に身体測定・視力検査の結果をお返しする際に使用していた封筒についてですが、返却の際は、中身を空にした状態での返却をお願いします。

はみが じゅんかいしどう 歯磨き巡回指導にきていただきました!

10月17日(月) 山形美紀先生(歯科衛生士)、沼倉洋三先生(学校歯科医)に来ていただき、1,2年生を対象に歯磨きについての指導をしていただきました。

マジック



え〜!
なんで〜!?

エプロンシアター



はみが
かなきゃ
だめだよ!

はみが 歯磨きしないお口の中は...? は 歯ブラシの大きさは大丈夫?



山形先生のマジックからスタートした歯磨き巡回指導は、大盛り上がりでした。「え〜!なんで〜!?!」という反応が鳴りやまず、マジックをアンコールする子も…。歯のお話が始めれば、先生の問いかけに反応しながら、真剣に話を聞いていました。最後のエプロンシアターでは、お菓子やジュースをたくさん食べた女の子が歯磨きをせずに寝ようとする、「ちゃんと歯磨きしなきゃダメだよ!」と反応する子もいました。給食を食べ終わった後には、「今、歯にばい菌のうんこがついている。」「ばい菌のうんことれた!」と今日習ったことを思い出しながら歯磨きをしている様子が見られました。



保健委員会だより

前期の委員会活動が終わりました。保健委員長をはじめ、保健委員一人ひとりが点検や当番活動、保健指導に一生懸命取り組んでいました。当番活動では、お互いに声を掛け合い、助け合いながら仕事をする素敵な姿も見られました。

前期の保健委員会のみなさん、おつかれさまでした！

ハンカチ点検結果ポスター

1学期に行ったハンカチ点検の結果を上手にまとめてくれています。

学年	1回目	2回目
1年生	17/17	14/17
2年生	21/24	23/24
3年生	14/14	14/14
4年1組	11/18	18
4年2組	18/18	9/18
5年生	13/22	20
6年生	12/15	12/15
6年1組	0/3	0/3
6年2組	1/2	1/2

ハンカチで手をふいて、
菌をやっつけよう！

手洗い指導

委員長が作成した手洗いについての動画をもとに、各学年に指導をしに行きました。



↑説明している様子

STOP コロナ・インフルエンザ



11月の健康に「いい日」

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

- 11/8: いい歯の日
食べたらすぐ歯みがき！ おし歯・歯周病を予防
- 11/9: いい空気→換気の日
寒くてもこまめに換気！ 感染症予防
- 11/12: いい皮膚→皮膚の日
冬の冷たくかわいた風は要注意！ お手入れを念入りに

時間が決まっていた「おやつ」

午後3時頃に食べるお菓子を「おやつ」と言います。これは江戸時代、今の午後2時～4時にあたる「やつどき」に大人が食べていた軽い食事がもとになっています。やつどきの時間が決まっていたように、おやつ時間を決めて食べることが大切。口の中に糖質（ミュータンス菌が酸をつくるもと）がある時間が長いと、ミュータンス菌は酸で歯を溶かし続け、むし歯をつくりまします。時間を決めておやつを食べたら、歯みがきも忘れずに！



7つのまちがえさがし

