

ほけんだより 11月

令和5年11月8日 神足小学校 保健室

ずいぶん早く日がくれるようになり、朝夕は寒くなってきましたが、昼間は暖かい日が続いていますね。神足マラソンや体育の時には薄着で過ごす、寒くなったら上着を着るなど、衣服の調節をしてくださいね。

＜検尿があります＞

1次 11月9日(木)10日(金)

*女子で生理中の方は、2次検査で提出してください。

2次 11月30日(木)12月1日(金)

《尿検査》検査前日に、容器と一緒にバーコードシール貼り付けの注意を配布します。ご確認の上、提出をお願いします。

＜注意すること＞

前日からトイレに
容器を準備する。



寝る前に
トイレに行く。

朝、起きたらすぐ
にトイレに行く。

いいは 11/8 歯の日



「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



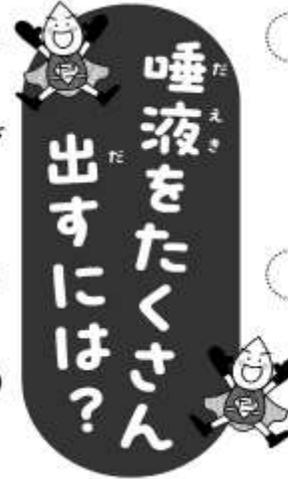
よくかんで食べる



ずっばい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…



こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

先週からインフルエンザでの欠席が増えています。症状だけではなく、新型コロナウイルス感染症なのか、インフルエンザなのか、判断はむずかしいですね。でも、予防方法は同じです。せきエチケット、手洗いや消毒、換気など今までの感染予防を続けていきましょう。



まどあけ→かんき→いいくうき



せき エチケット

せきが出るときはマスクをしよう