

ほけんだより 11月

令和5年11月1日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 澤田 貴子

日中は過ごしやすい気候になり、体育や休み時間に校庭で元気よく体を動かしている姿がみられます。だんだん寒くなってくるこの時期に外でたくさん体を動かすことは、丈夫な体づくりにとても大切です。朝晩の気温差も大きくなってきますので、体調管理をしながら寒さに負けない体をつくっていきましょう。

11月の保健目標 食事と健康について 考えよう

「きれいな歯」をいつまでも大切に！ 11月8日

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんにとって「いい歯」とはどんな歯でしょうか。むし歯がない、ピカピカの白い歯、歯茎が赤くはれていない……。どれも「いい歯」に当てはまりますよね。これは、日ごろから歯や口の健康を意識して行動できているからこそ、「いい歯」を守ることができていると思います。「いい歯の日」をよい機会に、家庭で歯みがきの仕方や歯と口の健康について話題にしてみてください。

1. 1回の歯みがきに使う歯みがき粉の量はどのくらいがよいのかな？

答えは・・・1 cm程度（歯ブラシの3分の2程度）



2. 軽い歯肉炎は、何を続けると治すことができるでしょうか？

答えは・・・歯みがき



3. 口の中の食べかすや、菌を洗い流すはたらきがあるものは何でしょうか？

答えは・・・だ液



体温調節しよう



服装で

気温差が大きい季節になりました。朝の冷え込みでたくさん着込んでしまうと、体を動かしたときに汗をかいてしまうことがあります。汗をかいてそのままにしておくと、冷え込んでしまって寒く感じてしまいます。登下校時と日中の気温の変化に対応できるように、体温調節しやすい服装を心がけてみましょう。

お知らせ



今年是全国的にインフルエンザの流行が早まっています。例年寒くなってくるこの時期からインフルエンザの流行がみられるのですが、今年は今後どのような感染状況になってくるのかわからないところです。今後のインフルエンザの流行に備えて予防接種を受けることをお勧めします。小学生は2回接種となりますので、かかりつけの病院で予防接種の時期等を確認してください。

また、予防接種だけでインフルエンザにかからないということではないので、日ごろからの手洗い・うがいや規則正しい生活リズムを続けていって、風邪予防に努めていきましょう。

保護者の皆様へ

保健室に来室する理由の中に、「家でけがをしたところが痛いから手当てをしてほしい。」「昨日ぶつけたところがまだ痛いから湿布を貼ってほしい。」といった子供たちが時々みられます。保健室におけるけがの手当ては、原則学校管理下（家を出てから下校するまで）でのけがを保健室で対応することで予算が措置されています。家庭でのけが（習い事等も含む）での来室した際には、「おうちでのけがはおうちでみてもらってね。」と一言伝えるようにしていますので、家庭でけがをした際には手当をしてから登校させていただくようご協力よろしくお願いいたします。

また、学校でけがをした際に翌日の引き続き同じけがの手当てをしてほしいと来室する子供たちもみられます。こちらについても、けがをしたその日のけがは学校で対応しますが、翌日以降は家庭で様子をみていただくようお願いいたします。

