

ほけん だよ！

2019（令和元）年 11月 NO. 8
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室

<保護者のみなさまへ>

すこしずつ、ふゆのさむさにちかづいています！

10月は台風や雨の日が多く、朝晩はだいぶ気温が下がってきました。日中との寒暖差があるので、上着を持参し衣服の調節をしてください。10月の感染症は、溶連菌感染症が4名でした。本校ではインフルエンザの報告は出ていませんが、東京都内では例年より早く9月に流行が開始した報道があり、市部の学校では学級閉鎖措置もされています。三吾小でも、発熱や腹痛（嘔吐）の欠席者や早退者が増えてきています。外から帰ったら、特にていねいに石けんで手洗いをし、せきが出る時は必ずマスクをしてください。トイレのあとや食事の前も、手洗いの声かけをお願いします。また、翌日学校のある日は、夜、早めにねて、朝食はなるべく3品程度栄養のあるものを食べてきてください。音楽会に向けての練習が増えてきます。全員が元気に参加できるように、日頃から体調を整えましょう！

いま 今からしっかり！かぜにまけない体づくり からだ



はやね・はやおきをする



すぎ きらいをしな



げんきに体をうごかす

ほけんもくひょう
11月の保健目標
○しせいをただしくしよう。

もう、予約はお済みですか？
予防接種

11月8日
いい歯の日

歯ブラシをえらぶときは…

- 柄がまっすくなもの
- 毛先が平ら
- ヘッドは小さい

食べ物の消化を助ける

だ液がたくさん出てむし歯を防ぐ

よく「噛む」とこんなにいいことが…

あごの動きで脳細胞が活性化する

満腹中枢が働いて食べ過ぎを予防

11月10日は「トイレの日」

きれいなトイレはいつも

いい歯の秘訣！
正しい歯みがき習慣を身につけよう！

歯を失う最大の理由はむし歯と歯周病です。どちらも主な原因となるのがプラーク（歯垢）。正しい歯みがき習慣を身につけて、歯についたプラークを除去することが、いつまでもきれいな歯を保つ秘訣です。次の点を心がけて、目指せ8020！

<p>食べたらずぐみがく！</p> <p>3食後3分以内に3分間が理想です</p>	<p>毛先の揃ったきれいな歯ブラシを使おう</p> <p>歯ブラシは直角に当て、一本一本ていねいに</p>	<p>歯垢のつきやすいところを重点的に</p> <p>「歯と歯の間」「歯と歯肉の間」「奥歯の溝」「歯の裏側」</p>	<p>デンタルフロスや歯間ブラシも上手に活用</p> <p>歯と歯の間に食べ物がつまりやすい人にオススメ</p>
---	---	--	--

しっかり手洗いで

感染性胃腸炎を予防！

発熱 腹痛 下痢 吐き気

つらい症状、洗い流そうね。

部屋の空気を入れかえるときは…

風のとおり道をつくるのがポイント！

早めに寝よう 栄養を取ろう

かぜをひいたかなと思ったら…

せきが出るときはマスクをしよう

37度以上の熱があるときは病院へ

11月の保健行事

- 7（木）就学時健康診断（新1年）
13：25～受付 5年生手伝い
- 19（火）秋の歯科健診（全学年）
8：50～保健室
- ☆朝食後のほみがきを、わすれずに、してきましょう！
- *学校行事や校医の都合などにより、変更になる場合もあります。



