

# ほけん たより

2020 (令和2) 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月は朝晩だいぶ気温が下がり、のどの痛みや発熱の症状による欠席者や早退者が増えました。10月の感染症は溶連菌感染症が3名でした。これからの季節は、腹痛・嘔吐症状の「感染性胃腸炎」や、高熱等の「インフルエンザ」報告が増えます。今年は、インフルエンザ症状と似ている「新型コロナウイルス」流行による心配も続いています。どの感染症にも有効な、石けんでの手洗いを、食事前と外から帰った時に、今まで以上に時間をかけ、ていねいにしてください。また、マスクと咳エチケット・換気のほか、食事中は話をしない、人との距離を取ることを、ご家庭でも続けてください。引き続き保護者の方による、朝晩の健康観察と観察表のご記入・ご提出もよろしくお願ひします。11月は、12月の145周年行事や、展覧会に向けての準備が進みます。日頃から体調を整えていきましょう！

## じょうぶな骨をつくるには

お日さまの下で、元気にからだをうごかそう

カルシウムの多い食べものを食べよう

すいみん時間は、たっぷりとろう

よくかんで食べてね

ぎゅうにゅう チーズ 豆腐  
ヨーグルト かいそう とうふ  
えんどうまめ じゃがいも  
ごまつな あぶらあげ



### 11月の保健目標

○しせいをただしくしよう

30cm

手をポケット

寒くなるよ  
増えてきます  
こんな人...

もう、予約はお済みですか？

予防接種

### 11月8日 いい歯の日

窓を開けていい空気を  
入れかえよう！

11月9日は  
換気の日

### みがき残しに注意！

奥歯のみぞ

歯と歯の間 歯と歯肉の境目

### 使い分けて健康に！

歯は門歯、犬歯、臼歯など部分によって形が異なるため、その部分に合った歯みがきが重要です。適切なみがき方で、むし歯や歯周病を予防したいものです。

みがき方にはコツがあり、歯ブラシの先(つま先、わき、かかとなど)を歯の位置によって使い分け、みがき残しのないようにしましょう。

また、デンタルフロスや歯間ブラシなども使って、歯ブラシがとどかない歯と歯の間もそうじするといいですね。いつまでも健康な自分の歯でいられるように、「使い分け」が大事です。

### 正しい体温計のさし方は？

①下から上へ... ②上から下へ...

さあ、どっち？

①が正解

### 不織布製マスクの正しい扱い方

不織布製マスクは、使い捨てが原則です。捨てるときはマスクの表面に触れないよう注意し、その後、よく手を洗しましょう。

〈つけるとき〉 隙間ができないよう、上部を鼻にフィットさせる

〈はずすとき〉 片耳のひもを持って、顔からははずす

鼻・口・あごをおおう

続いて反対側も、ひもを持ってはずす

## 11月の保健行事

- 5(木) 就学時健康診断(新1年) 13:20 ~ 受付
  - 20(金) 歯科健診(2・4・6年)
  - 26(木) 歯科健診(1・3・5年) 8:50 ~ 保健室
- ☆朝食後のみがきを、忘れずに、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。



