



南牧小保健室
No.10
H30.10.26

なんもく やまやま 南牧の山々が色づいてきました。紅葉は昼と夜の気温差が大きい
あざ きおんさ たいちよう くず と鮮やかになるそうです。でもこの気温差は体調を崩しやすいので
ちゆうい ひつよう 注意が必要です。うがいや手洗いをていねいにする、水分をとる、
したぎ き さむ かんそう ふゆ 下着をきちんと着るなどして寒く乾燥する冬にそなえましょう。



11月の保健目標：体をきたえよう



- 11月の保健関係行事
- 1～15日 歯みがきチェック (昼休みクラス別)
 - 6日 (火) スクールカウンセラー勤務
 - 7日 (水) 食育集会
 - 22日 (木) 持久走大会・授業訪問

歯ブラシとコップとタオルを持って保健室にゴー！

11月8日 歯の日
歯みがきチェック！

今回は、家でも染め出しチェック！

6月にした歯みがき教室から、半年近くが過ぎます。ここでまた、歯みがきチェックをします。今回は、家庭でも歯みがき後に歯垢染め出しをしていただきます。それを受けて学校で昼休みに歯みがきチェックをします。

保護者のかたへ



学校で使用している歯垢染め出し剤（綿棒タイプ）をお配りします。
10月26日(金)～28日(日)の間に家庭での歯みがき後に1回、「歯垢染め出し」をしていただきたいと思います。お子さんの歯みがきの様子を見たり確認していただき、記録用紙に記入の上、**10月29日(月)に担任に提出**をお願いします。お忙しい中お世話になりますが、よろしくお願いいたします。



走っています！

持久走大会の練習が始まりました。持久走は体と心を鍛えるのによいスポーツです。自分の体力や体調を考えながらだんだんステップアップしていきましょう。

☆☆☆ こんなことに気をつけてください ☆☆☆



- ①朝ごはんはしっかり食べましょう…午前中のエネルギーをたっぷりチャージ！
- ②タオルで汗をふきましょう…汗が乾くとき体温を下げます。ぶるっとしてかぜをひかないようにタオルでふきましょう！
- ③はき慣れたくつをはきましょう
- ④走ったあとは、うがい・手洗いをしましょう
- ⑤夜は早めにぐっすり眠りましょう

うがいや水分補給のため、水筒持参OKです。中味は甘くないお茶か水です。



かぜ・インフルエンザの流行する季節です

低温・乾燥を好むインフルエンザウイルスは、寒くなるこれからの時期が本格的な流行のシーズンです。また、冬のはじめは体が寒さに慣れていないので、かぜをひきやすくなっています。

- 帰宅時には手洗いとうがいをする。
- 睡眠を十分にとり、栄養にも気をつける。
- 咳などの症状がある人は咳エチケットを守る。
(マスク着用、咳が出る時は人から離れ、口を押さえる。)
- 室内を適切な湿度に保つ

こんなことに注意！だよ



インフルエンザの予防接種・・・南牧村では、児童のインフルエンザ予防接種に助成があります。ワクチンをうって効果が出始めるのに1～2週間くらいかかります。12～3月頃に流行するので、11月中に接種するのがよいでしょう

衛生検査パーフェクトのすすめ・・・月・水曜日の朝に①ハンカチ②ティッシュを持っているか③つめは短いか④朝の歯みがきをしたか、について衛生検査を体育保健委員会がしています。2学期は2か月毎のパーフェクト賞です。11月からはまた数えなおしなので、パーフェクト賞をねらうチャンスです。手洗いの後には、ハンカチが必需品です！ めざせ！パーフェクト賞

