

ほけんだより 11月

さいたま市立与野南小学校
保健室
令和6年10月31日(木)

朝夕は冷えてきましたが、昼間はまだ暖かく過ごしやすい日が多いですね。1日の気温差が大きいので、体調を崩しやすい時期でもあります。これからやってくる本格的な冬にそなえるために、じょうぶな体をつくっていきましょう。



11月の保健目標 外で元気にあそぼう

よい筋肉をつくろう

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

<外でたくさんあそびましょう>

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かしてあそびましょう。

<骨と筋肉を強くするには？>

好き嫌いをせず様々な種類のものを食べましょう。よく噛むことでさらに筋肉を鍛えることができます。

また、睡眠中は成長ホルモンが分泌されますが、これも良い体づくりには欠かせません。ぐっすり眠って体を回復させましょう。



あそんだあとは、手洗いうがいを忘れずにしましょう！



11月9日は換気の日

11月9日は『いい空気』と語呂合わせで読めることから、換気の日としています。寒くなってくると、つい換気を忘れてしまいますね。

でも、寒い季節だからこそ、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症は流行りやすいので、30分に1回は換気を意識しましょう。

教室も家も、みんなで『いい空気』を目指しましょう。



11月8日はいい歯の日



● 親子で歯みがきチェック

11月8日の『いい歯の日』に合わせて親子で歯みがきチェックを実施します。期間は、11月5日(火)～11月10日(日)までになります。11月5日(火)に、カーテスター錠とお知らせを配布しますので、よくお読みいただき、お子さんと一緒に実施してください。11月11日(月)までに記録用紙を担任の先生へ提出してください。

● 歯みがきカレンダー

11月11日(月)～11月17日(日)の期間に実施します。11月19日(火)に担任の先生へ提出してください。お子さんへのお声掛け等、御協力をお願いいたします。



秋の歯科健診が終わりました!

歯科健診の結果、医療機関で治療または相談の必要があるお子様に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」(ピンク色の用紙)を配布させていただきました。この用紙をもらったら、早めに医療機関へ行き、治療または相談をしてください。

5年生 歯科巡回指導を行いました



10月7日(月)に歯科衛生士の方が来校し、歯肉炎予防のための歯みがき指導を行いました。



歯を赤く染めたところを鏡で確認しながら、ていねいにみがいている様子です。

感想の一部です

- 赤く染めたことで、自分の歯にはこんなにプラークが付いていたんだ!とよく知れました。それと同時に、良くみがけていないことが分かりました。
- これからは、力を入れすぎないようにみがくことや、毎日鏡で歯肉を見ることを意識したいと思います。
- 毎日、歯みがきをするときは、3つのポイントや、前歯は三面みがきを意識します。