

ほけんだより 11月

令和6年11月5日発行
大府市立北山小学校

朝と夜、ずいぶん冷え込むようになってきました。日中はまだまだ暑いと感じることが多く、体が疲れてしまいますね。学校では体調を崩す人も多くなってきたように思います。インフルエンザなどの感染症も心配な季節です。手洗いを忘れず、調節のできる服装をして、元気に過ごしましょう。



「かんせんしょう」を予防しよう

寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人にうつすのも困りますね。



みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までいねいに洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。



3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。



5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



11月の保健目標「姿勢を正しくしよう」

こんな姿勢で生活していませんか？



ねころがって
読書をする

したむ
下を向いて
スマートフォンを使う

せなかまる
背中を丸めて
タブレットを使う

左のような姿勢で過ごしている人はいませんか？普段から姿勢が悪いと、背骨が曲がり、姿勢が悪くなってしまうだけではなく、肩こりや腰痛の原因にもなってしまいます。また、画面と目の距離が近くなるので、視力の低下にもつながる可能性があります。



グー おなかとせなかに
グーひとつずつ

ペタ あしはゆかにペタ

ピン せすじはピン

では、良い姿勢でいるためにはどうしたらよいのでしょうか？あいことばは、「グー、ペタ、ピン」です！授業や日常生活の中で、左の絵にある「グー、ペタ、ピン」を意識して、良い姿勢で過ごすようにしましょう。日頃からできている人は、これからも意識して過ごしてくださいね。

11月8日は「いい歯の日」

11月はたくさんの「いい日」がありますね。その中でも8日は、「いい歯の日」です。毎日きれいに歯をみがいていますか？1学期にあった歯科検診を思い出してみましょう。むし歯があった人も、歯をみがくときは、鏡で口の中全体をよーく見て、次の①～③に汚れが残ってないかしっかりチェックしましょうね！また、歯ブラシの毛先が広がっていると歯の汚れを落としにくくなります。毛先が広がった歯ブラシは、新しい歯ブラシに交換しましょう！



- ① 奥歯
- ② 歯の裏側
- ③ 歯と歯の間



おうちの方へ

11・12月にCOGO追跡歯科検診を予定しています。対象は、1学期の歯科検診で「むし歯がありまだ受診していない児童」「CO（要観察歯）又はGO（歯周疾患要観察）があり受診していない児童」です。対象児童にはお知らせの手紙を配付します。手紙を受け取ったけれど、既に歯医者へ受診したという場合は連絡帳等で担任までお知らせください。COGO追跡歯科検診後の結果は、またお知らせします。受診のお知らせをもらった場合は、早めの受診をお願いいたします。