

ほけんだより

ほけんだよりは、保護者の方と
お子さんで一緒にお読みください。

令和5年10月31日 ふじみ野市立西小学校 保健室発行

秋になると、朝、「今日は寒いな」と感じると同時に、
夕方「日が短くなったな～」と感じませんか？塾、習い事の帰りや、
公園で遊んだ帰り道、交通事故に気をつけてくださいね。
道をわたるときは、「右みて、左みて、右みて」をお忘れなく！



11月のほけんもくひょう

栄養のバランスに気をつけて食べよう

食事をするとき、みなさんは、どんなことに気をつけていますか？

栄養がかたよらないように、こんなことに注目してみましょう！

それは、**一汁二菜** ～いちじゅうにさい～ です。



＜一汁二菜とは＞

主食（ごはん、パン、うどんなど）

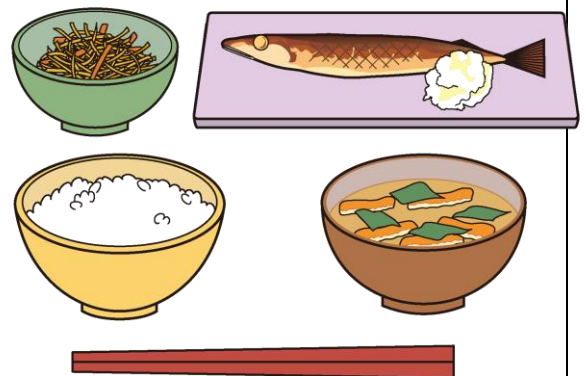
主菜（魚・肉など）

副菜 1～2品（サラダ、煮物など）

汁物（お味噌汁、スープなど）

さらに

牛乳や**果物**をつける場合もあります。



一汁二菜で、たんぱく質、炭水化物、ビタミン、脂質など、いろいろな栄養がバランスよくとれますよ。

はッピーな歯

～歯周病から、歯をまもろう～

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



答えは、②の歯周病です。

歯周病とは、細菌の感染によって、歯の周りの歯ぐき(歯肉)が腫れてしまいます。歯周病がすすむと、歯を支えている骨がとけ、歯が抜けてしまうこともあります。



歯と歯ぐきの間に汚れがたまると、歯周病になってしまいます。歯ブラシを斜め45度の角度であててみがかくと、きれいになり、歯周病を予防できます。

保護者の方へ ～インフルエンザ～

10月、西小学校では、インフルエンザが流行し、学級閉鎖になったクラスが7クラスもありました。だいぶ落ち着いてきたとはいえ、まだまだ油断はできません。お子さんの体調がよくないときは、学校を休ませる判断をお願いいたします。

マスク着用は、個人の意思を尊重することになっていますが、クラスの感染状況によっては、マスクをするように促す場合があります。予備のマスクがランドセルに入っているか、確認をお願いいたします。(給食当番の時も、マスクをつけます。)

インフルエンザ出席停止期間 西小学校のホームページ>学校だより>ほけんだより

★発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで(学校安全保健法)発症した日を0日目とカウントします。(解熱も同様にカウントします。)



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。

