

ほけんだより 11月

家庭数

令和5年11月28日

ふじみ野市立西原小学校保健室

11月も終わりに近づき、2学期も残りわずかとなりました。
 今月は、立冬を迎えよいよ冬の到来です。空気も乾燥しています。
 ふじみ野市内では、感染症で学級閉鎖の学校が出ています。本校でも今日から閉鎖の学級が出ました。各クラスに少しずつお休みが増えてきました。朝の寒さの中、校庭ではマラソンをしている児童の姿が見られます。手洗いうがい、換気、加湿など感染防止や生活習慣について気をつけましょう。



正しい姿勢で座っているかな？

- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

寒くなってきましたね！
 寒くなるとだんだん体が丸くなってきます。
 また、ポケットに手を入れている人を見かけます。
 転ぶ危険性がありますので、手袋などで防寒対策をしましょう。

感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための
 キホンを確認！

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。



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。



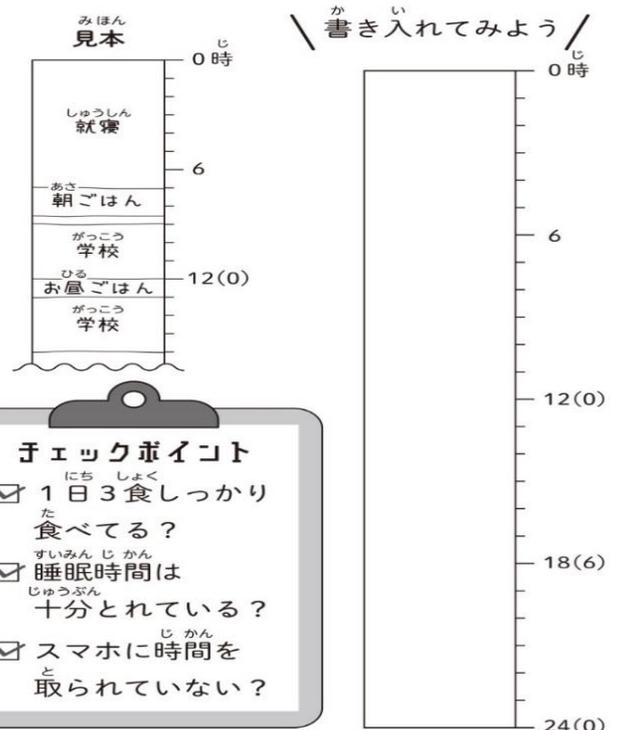
体調確認

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。



生活習慣の復習をしよう

あなたの昨日の過ごし方はどうだったかな？



チェックポイント

- 1日3食しっかり食べてる？
- 睡眠時間は十分とれている？
- スマホに時間をとられていない？

上手に時間を使って規則正しい生活習慣を目指そう。



歯を大切にしよう



いいことたくさん

「 ゆっくりよくかんで食べるので 食べすぎを防ぐ 」

食べものの形や硬さを感じられ 味覚が発達

だ液がたくさん出るので むし歯予防に

消化吸収を助け 胃腸の働きが活発に

まだまだあるよ いいこといっぱい

脳の発達 がん予防 集中力アップ など

歯科健康教育(6年生対象)

歯科衛生士 山本 麻美先生、管理栄養士 大野ひかり先生

ご指導ありがとうございました。



本日の学習のポイント！！

- ☞失ってはいけない歯とは？
- ☞歯周病予防
- ☞むし歯予防
- ☞世の中甘いものにあふれている

歯を失う原因第1位 歯周病

★血が出ているところがあったら★

- ①血が出るところを優しく歯ブラシでみがき、たまっている血を出す。
- ②血が出るところはなるべく触らず様子を見る。
- ③マウスウォッシュなどのうがい薬でうがいます。

お砂糖を取り過ぎるとどうなるか？



- ① 栄養たくさんのご飯が食べられない
- ② むし歯になりやすくなる
- ③ 体重がふえやすくなる

毛先が開いた歯ブラシは汚れの60%しかとれません。