

令和5年10月26日

ふわり

小幡小学校
ほけんだより
第7号

朝や夕方と昼間の気温差が大きく、体調管理が難しい日が続いています。上着を着たりぬいだりしてうまく調整できるといいですね。少しずつ冬が近づいています。手洗い・うがいや換気などの『感染症予防』と、早寝早起きなどの『規則正しい生活』を心掛け、かぜやインフルエンザに負けない体をつくっていきましょう。

つづけていますか？ 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルス感染症やかぜ、インフルエンザなどの「感染症」にかかった時、お互いにつまみつかないようにするためのルールです。

その1 鼻と口をおおう

せきやくしゃみが出そうになった時は、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュなどは、ビニール袋などに入れてごみ箱に捨てましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛沫（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることで予防につながります。



【おうちの方へ】

- 視力検査が終わり、順次受診のおすすめをお渡ししました。受診のおすすめをもらった方は、早めに医療機関へ受診し、おすすめを学校へ提出ください。
- 10月26日現在、6月にお渡しした歯の受診のおすすめが提出されていない方には、11月に入りましたら再度受診のおすすめをお渡しします。早めの受診をお願いいたします。
- マスク忘れが増えています。給食当番時にはマスクを使用します。ランドセルに予備を入れていただくようお願いします。



11月の保健目標

いふく ちょうせい きつ っ
衣服の調整に気を付けよう!

冬の寒さに備えましょう



少しずつ冬の足音が聞こえてきます。冬に備える準備はできていますか? 暖かい空気を閉じ込め、冷たい空気を服の中に入れていたためには、3つの『首』がキーワードになります。「首回り」、「手首」、「足首」です。「首回り」には、マフラーやネックウォーマーを巻き、手袋や厚手のソックスなど、「手首」や「足首」を温めるアイテムで、体を温めるといいですね。

気温が下がってきたら、上手に暖房を使いましょう。使用するときには、室内の空気が乾燥しすぎないように注意が必要です。また、体が温まる鍋料理もおすすめです。衣服をはじめ、部屋の環境や食事など、少しずつ整えながら、厳しい冬をのりこえる準備をしていきましょう。

11月8日は「いい歯」の日

「唾液」は歯のガードマン! 「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん...

唾液をたくさん出すには?

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下~顎の先まで