

すこやか

朝晩、冷え込むようになりました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、体調管理が難しく、かぜやインフルエンザの流行が起こりやすくなるため注意が必要です。はやり始めてから慌てて予防をするのではなく、普段から手洗い・うがいの習慣や規則正しい生活を心がけましょう。きれいに手洗いをした後は、清潔なハンカチで手をふきましょう。



保健目標

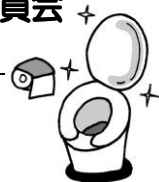
かぜ予防をしよう!!

月	火	水	木	金	土	日
	1 体重測定週間	2 全校集会 うかわっ子集会	3	4 授業参観 AED講習会	5	6
7 さわやか チェック 歯と口の健康教室	8 はみがき チェック	9	10	11	12	13
14 さわやか チェック	15 はみがき チェック 避難訓練	16	17	18	19	20
21 さわやか チェック	22 はみがき チェック	23	24	25	26	27
28 さわやか チェック	29 はみがき チェック	30 児童委員会				

11月9日は換気の日

かぜ予防のためにも換気をして、新鮮な空気と入れかえをしよう!!

11月10日はトイレの日



学校のトイレというと、「きたない(汚い)」「くさい」「くらい(暗い)」の頭文字をとった「3K」のイメージですか?これをぜひ、「かいてき(快適)」「きれい」「きくばり(気配り)」の「新3K」に変えてほしいと思います。そのために、みなさんにいつも心がけてほしいのは次のようなことです。

- ★流し忘れていないか、トイレから出る前に必ず確認する。
- ★汚したら、トイレットペーパーなどでふきとる。
- ★トイレットペーパーがなくなったら、予備と取りかえる。



その臭くびの原因は?



11月8日は「いい歯の日」



私たちの歯の主な役割は「食べものをしっかりかむ」ことです。かんで食べ、栄養をとることで、からだを動かしたり、成長させることができます。そのためにも、むし歯などの病気がない「いい歯」が必要になります。

でも、私たちがかむ時に使っているのは、歯だけではありません。それを支えている歯肉(歯ぐき)、そして口の中全体が元気で、健康であることが大切なのです。



いま、全国的に見ると小学生ではむし歯が減っている一方で、歯肉炎などの歯・口の病気や異常が増えています。「いい歯」はもちろん、いつまでも「いい歯と口」でいられるように、歯みがきをして、甘いものをひかえて…ふだんから気をつけていきたいですね。

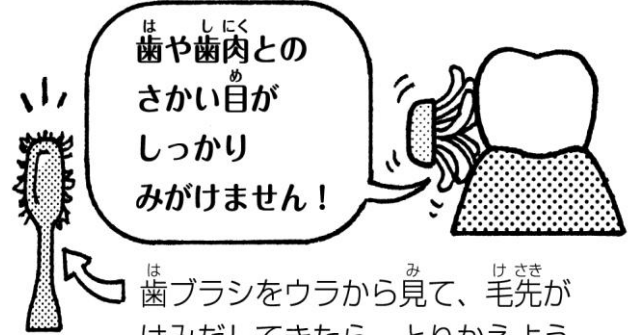
チェックしてみよう!!

歯肉、健康ですか?



健康な歯肉はピンク色で、きゅっと引きしまっています。この歯肉が赤い色をしていたり、はれて丸くなっていたり、はみがきなどで血がでたりするときは、「歯肉炎」と思われます。歯肉炎の直接的な原因は、歯垢(細菌のかたまり)です。軽い歯肉炎なら、丁寧なブラッシングで歯垢を落としていけば治すことができます。ハブラシを少しななめに当てて毛先が歯と歯肉のすき間にもとどくように、小刻みに動かしながらみがきましょう。

毛先が開いた歯ブラシでは……



歯ブラシをウラから見て、毛先がはみだしてきたら、とりかえよう

☆まちがいさがし☆ 7つのまちがいをさがそう!!

あなたの姿勢は
だいじょうぶ?



あなたの姿勢は
だいじょうぶ?



- ☆左上(ぼんぼん) ↓ボンボン
- ☆右上(髪)の長さ
- ☆右下(鉛筆)の長さ
- ☆右下(ノート)の厚さ
- ☆左上(上着) ↓ボタン
- ☆右上(イス)のあしの角度(後ろの左手側)
- ☆右下(服)の数字 ↓76