

11月 ほげんだごまり

令和6年11月1日
福岡小学校保健室 No.7
※ お子さんと一緒にお読みください。

11月に入り朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。市内ではマイコプラズマ感染症や手足口病などの感染者が発生しています。引き続き、手洗い・うがい・咳エチケット等の感染症対策にご協力をお願いします。

来週からは向寒マラソンが始まります。これからの寒い季節を元気に乗り切れる体づくりをしていきましょう。いつも以上に運動量が増えるので、ご家庭での健康観察もお願いいたします。



ブラッシング指導を行いました

6月と10月に東金市健康増進課の歯科衛生士さんをお招きして、全学年でブラッシング指導を行いました。当日の参観や持ち物の準備にご協力いただき、ありがとうございました。全学年で染め出し液を利用した磨き残しのチェックを行い、丁寧なブラッシングで歯垢を落とす練習をしました。ツルツル・ピカピカの歯になり、笑顔を見せてくれる児童も多くいました。

おやつは時間を決めて☆

むし歯の原因菌(ミュータンス菌)は、甘い砂糖が大好き！時間を決めず、ダラダラと長い時間食べ続けていると、口中のミュータンス菌がたくさん「酸」を出して、歯をとかしてしまいます。



みがき残しをなくそう！

- 歯と歯の間
- 奥歯のみぞ
- 歯と歯ぐきの境目
- 前歯のうら



1～3年生は、おうちの人に仕上げみがきをしてもらいましょう。

フッ素って何？

フッ素は歯を強くし、むし歯の発生を防ぐ効果があるといわれています。

フッ素入りの歯みがき粉を使って歯みがきをしたり、歯科医院でフッ素でをぬってもらったりすると良いでしょう。



予防歯科が大切★

むし歯や歯周病で治療が必要になる前に、予防のために定期的に歯科医院へ行くようにしましょう。自分に合った歯みがきの仕方を教えてもらったり、早くむし歯を発見して治療を開始したりすることができます。



11月の保健目標 『体力をつけて、かぜを予防しよう』

こう かん はじ

向寒マラソンが始まります！

- 毎日ぐっすり寝て、疲れをとりましょう。
- 朝ごはんをしっかりと食べましょう。
- 手足の爪は短く切っておきましょう。
- 水筒、汗ふきタオル、替えの肌着を用意しましょう。
- 準備運動と整理運動をきちんとしましょう。
- 自分のペースで走りましょう。
- 走った後は、忘れずに手洗い・うがいをしましょう。



★ マラソン期間中(11/5～11/14、予備日 11/15)に、さくら連絡網を利用した【健康チェック】を行います。毎日8時までにご回答いただくようになりますので、ご協力をお願いいたします。

水筒に関する注意

児童の腹部に水筒がある状態で転倒した場合、内臓を損傷する等の重篤な事故が発生するリスクがあるといわれています。以下の点に注意するよう、学校でも話をしていますが、ご家庭でもご注意いただきますようお願いいたします。

- ① 水筒はなるべくカバン等に入れて腹部に抱えないようにする。
- ② 水筒を首や肩からかけた状態で走らない。
- ③ 遊具等で遊ぶときや運動するとき等は、水筒を置く。



お知らせ

10月の保健室の様子

けが 195件

体調不良 57件

(1～28日まで)

◎ けがによる保健室の来室が増えています。

学校外や家庭でのけがで保健室を利用するお子さんがみられます。学校外や家庭でのけがは、ご家庭で手当してから登校するようお願いいたします。

◎ ワンストップ・オンライン相談

小・中・高生、18歳以下の若者、保護者の方々の様々なお悩みにカウンセラーがお答えします。 ※通信料自己負担

- ZOOM 相談(音声もしくはチャット機能を選択)
- 相談無料(平日9時～17時、事前予約制1回40分)
- 秘密厳守(匿名予約・相談時画面OFF)

詳細・予約は【子どもと親のサポートセンターHP】まで