11がつ ほけんだより

令和5年11月1日
福岡小　保健室

※お家の人と一緒によみましょう。

朝や夕方の寒さがきびしくなってきました。この時期は、からだが寒さになれていないので、かぜをひきやすくなります。こまめに手洗いやうがい、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけて、かぜのウイルスを近づけないようにしましょう。

１１月の保健目標

感染症を予防しよう

向寒マラソンがはじまりました！

今日からマラソン練習がはじまりました。
元気に走るために、
こんなことに気をつけよう！

走る前

◎元気に走れるように、朝ごはんをきちんと食べましょう。
◎ぐあいの悪い人は無理をしないで、おうちの人や先生に相談して走るかどうか決めましょう。
◎準備運動をしっかり行いましょう。

走った後

◎整理運動をしっかり行いましょう。しっかりストレッチをすると、筋肉痛の予防になります。
◎手あらいをしてから、教室に戻りましょう。
◎汗のしまつをしっかりしましょう。

スクールカウンセラーについて

学校や家庭のことで悩みや困ったことを相談できます。誰でも利用できますので、話しやすい先生に伝えていただくか、保健室（宮薗）に声をかけていただき、予約をしてください。

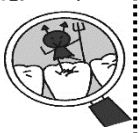
◎スクールカウンセラー
遠藤　直人　先生　　１１月は２４日（金）に来校します。

10月の保健室
けが：69件
病気：29件
（3～30日まで）

ブラッシング指導を行いました！

10月１８日に１・２・５・６年生、３１日に３・４年生がブラッシング指導を行いました。学年ごとにプラークテスト（染め出し）を行い、自分の歯がどのくらい汚れていたかを知り、正しい歯みがきの仕方を学びました。食べた後は必ず歯みがきをして、健康な歯を保ちましょう。
また、参観した保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

１１月８日は「いい歯」の日

むし歯のある人は、もう治しましたか？
「歯が痛い！」と思ったときには、むし歯はかなり進んでいます。むし歯は自然には治りません。あまり削らないですむうちに、治療してもらうことをオススメします。

◎「歯科健康診断結果のお知らせ」を紛失してしまった人は、再度発行をしますので、保健室まで連絡してください。
※すでに治療が済んでいる人も紛失した場合には、連絡をお願いします。
◎まだ受診していない人は、この機会に受診し、治療が済み次第、提出してください。