

# 11月のほけんだより

11月に入り、秋の遠足や鑑賞教室などがありました。今月は読書月間にもなっており、この11月ごろのおだやかな季節にぜひ読書を楽しみたいですね。コロナウイルスなどの感染症にも十分気を付けながら、寒さに負けない元気な身体づくりをしていきましょう。身体のこと「そういえば…なぜ？」と疑問がある人は、いつでも保健室に聞きに来てみてくださいね。



【11月の保健目標】

## 目を大切にしよう・姿勢に気をつけよう

## 11月8日は「いい歯の日」でした！

本校では、毎日給食後に音楽に合わせて歯を丁寧にみがいています。あなたは歯ブラシを持ってきていますか？お家では丁寧にみがけていますか？歯をみがくことは、むし歯や歯肉炎などを予防するためにとっても大切です。むし歯があった人たちの中で、「治療が終わった！」という人たちが増えてきています。まだ治療が終わっていない人は、急いで治療に行くようにしましょう！

【むし歯の治療率】11月14日時点

→全員終わるまで…残り、52人です！！

53.6%

～保護者の皆様へ～

先日、むし歯の治療が終わっていないお子さんの保護者の方あてに治療確認の文書（封筒）を配付しました（提出〆切：14日）。治療へのご協力をよろしくお願いいたします。

### 歯ブラシも

### とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。

きれいな歯を守るための歯ブラシの正しいポイントも「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。



**とめ** 歯ブラシを大きく動かしていませんか？小刻みにとめて1～2本ずつみがきましょう。



**はね** 歯ブラシの毛先が開いていませんか？裏から見てハネが気になったら、交換を。



**はらい** 水気が残ったままになっていませんか？しっかりと風通しのよい場所で保管を。



## 5年生は、むかばき宿泊学習がやってきます☆

11月21・22日に5年生のむかばき宿泊学習が行われます。楽しく思い出の多い2日間にするためには、けがや病気にならないことが第一です。病気にならないために、どんなことに気をつけたらよいかを考えて過ごしましょう。

### ■今日から特に気をつけたいこと

- ・早寝・早起きの習慣をつけておこう。
- ・三度の食事はきちんととろう。
- ・毎朝、トイレに行き、大便を出す習慣をつけておこう。
- ・かぜを引かないように気をつけておこう。感染症対策をしよう。（衣服の調節をする、手洗いうがいをする、乾燥対策をするなど）
- ・身体の調子が悪い人は病院でみてもらい、早く治しておこう。
- ・心配な病気（喘息、熱、下痢など）があれば、病院で薬をもらっておこう。



### ■出発前夜・当日の朝に気をつけたいこと

- ・睡眠不足にならないように、早めに休もう。
- ・余裕をもって起きよう。
- ・朝食は、よく噛んで、しっかり食べよう。
- ・排便は済ませておこう。
- ・乗り物酔いが心配な人は、酔い止めの薬を飲もう。
- ・ハンカチやティッシュを忘れずに持っていこう。
- ・必ず検温をして登校しよう。

### 【すべての児童のみなさんへ】

これらは元気な身体づくりのポイントです。5年生だけではなく、全員で、かぜや感染症に負けない身体を目指しましょう♪