

ほけんだより11月

令和 5 年 11 月
北浦小学校 保健室

寒い日が多くなり、冬の訪れを感じています。空気も乾燥していて、感染症も流行しやすい時期です。寒さに負けず、元気いっぱい過ごしましょう。



感染症を予防しよう！！

延岡市内でもインフルエンザが流行しています。
基本的な感染予防に取り組みましょう。



てあらい

せっけんをつかって洗いましょう。

〈手洗いのタイミング〉

- ・外から帰ってきたとき
- ・食事の前
- ・トイレの後 等



洗った後は必ずきれいなハンカチでふこう！



かんき

しめきらないように、

空気の入れ換えをしましょう。

〈換気のポイント〉

- ・対角線の窓を開け、
空気の通り道をつくる。



はや 早ね・早おき・朝ごはん

規則正しい生活リズムを心がけ、体の抵抗力を高めましょう！

〈早寝早起きのための工夫〉

- ・寝る直前に体を温めると、眠りにくくなるため、お風呂は早めに入る。
- ・スマホやゲーム・タブレットの時間を決め、寝る直前には控える。

※布団の中では使わない！

- ・平日と土日の睡眠リズムをくずさないようにする。



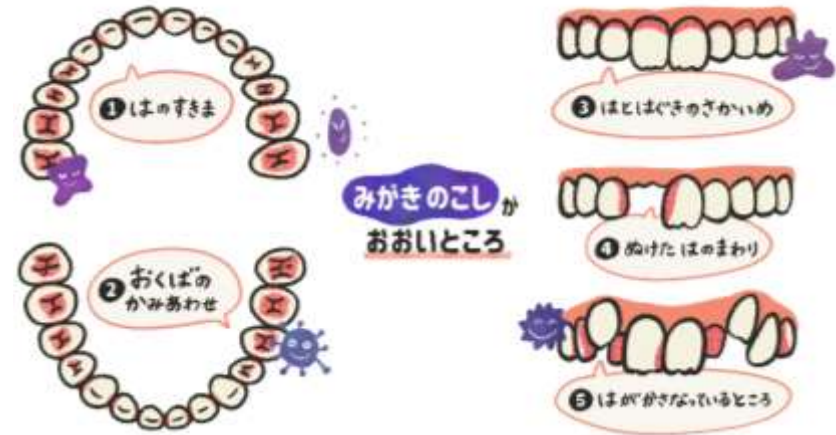
11月8日は「いい歯の日」



むし歯予防の基本は、毎日の歯みがきと、歯科医院で定期的に診てもらうことです。

この機会に、もう一度口の中の健康について考えてみましょう。

きちんと歯みがきできているかな？



上手にみがけるか、かがみを見ながらチャレンジしてみよう！

今年度の歯科検診により、受診の必要があると診断されていて、まだ受診の報告が届いていない家庭に、再度受診のすすめを配付しています。

受診された場合は、早めに学校へ提出をお願いします。



おしらせ

11月2日(木)に身体計測・視力測定を行います。

身体計測の結果(身長・体重)は全員へ、視力の受診の勧めは、4月から視力が低下している児童、または、4月の視力検査から、受診結果が届いていない児童へ配付します。受診後は学校へご提出ください。

