

北本市立東小学校
保健室
R2.11.30

落ち葉をカサカサと踏んで遊ぶのが楽しい季節となりました。落葉樹は、秋から冬にかけて葉を落とします。葉を落として、水分や栄養などを木の中にため込むことで、冬を生き抜くための準備をしているのです。冬に近づいている証拠ですね。みなさんも本格的な冬が来る前に、しっかり体調を整えて冬本番に備えましょう。



めざせ！

東っ子むし歯ゼロ！！

今年度、むし歯が見つかった人は94人でした。
1月24日までに受診を済ませた人は37人です。
(あと57人です)



※保健委員が保健室前に掲示物(むし歯の治療状況を)を作り、日々更新してくれています。

2年生と3年生の受診が進んでいます。御協力ありがとうございます。高学年になるにつれて、受診済みの児童が少なくなる傾向にあります。まだ医療機関へ行っていない人は、早めに相談に行きましょう。また、治療が終わりましたら、結果を担任に提出してください。

大切な歯を守るための3つの「前」！

①みがく前(歯ブラシをチェック)

歯をみがく前に歯ブラシを確認してみましょう。毛先が広がっていませんか？毛先が開いていると、歯ブラシが歯にきちんとあたらず、食べかすや歯垢をどりのぞけません。月に1回を目安に、歯ブラシを交換しましょう！



②寝る前(必ず歯みがき)

むし歯の原因となる細菌は寝ている間に増えるので、寝る前の歯みがきは特に大切です。ぜひ、この機会におうちの人に仕上げみがきをしてもらいましょう。



③痛くなる前(自覚症状がなくても、定期的に歯科医を受診)

定期的に受診して口の中をきれいにしてもらおうと、むし歯予防だけでなく、歯周病予防にもなります。



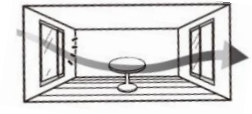
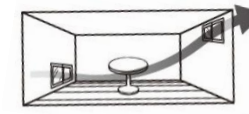
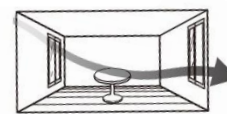
休み時間には、窓を開けて換気しよう

かぜやインフルエンザにかかっている人がせきやくしゃみをする、1回あたり10万個を超えるウイルスが口や鼻から飛び出すと言われています。窓を閉め切って空気が流れないと、空気中にはウイルスなどいろいろなものが漂っているということになります。また空気の入れ換えをしないと、頭が痛くなったり、眠くなったり、気分が悪くなったりすることがあります。

ウイルスを外に出すためだけでなく、気分良く過ごすためにも空気の入れ換えをすることはとても大切です。

換気の3つのポイント

- ①空気の入口と出口をつくる ②高低差を利用する ③入口は小さく、出口は大きくする



室温の目安：18℃以上 湿度の目安：40～60%

保護者の方へ



◎登校前にお子さんの健康観察をお願いします。

今年度より御協力いただいている健康チェックカードですが、最近忘れて登校する児童が増えています。健康チェックカードは保護者の方が記入をして、お子さんに忘れずに持たせるよう御協力をお願いします。



また、カードホルダーが壊れたり、紛失したりしている児童がいるようです。お子さんの使用しているカードホルダーの確認をお願いします。同様の物を購入して、お使いいただいてもかまいません。お困りのことがありましたら、学校まで御相談ください。

◎予備マスク・ハンカチを持たせてください。

学校生活の中で落としたり、汚れたり、ゴム紐が取れてしまったりすることがあるため、予備のマスク・ハンカチを持たせてください。

