

播磨西小学校保健室

10月は校外学習や絵本ライブなど、たくさんの行事がありましたね。楽しい思い出を作ることにはできましたか？11月はいよいよ音楽会ですね。素敵な歌声や音色が聞こえていますよ。どの楽器を演奏するか教えてくれた人もいて本番が一層楽しみです。練習の成果を発揮できるよう、あと数日頑張りましょう。

少しずつ、日が短くなり、朝晩も冷え込んできました。みなさんの体調はどうですか？町内でもインフルエンザが流行しています。のどがイガイガする、咳がでる、などかぜの症状を悪化させないように予防をし、体調を整えましょう。

冬のかぜに気をつけよう！

かぜの原因の80～90%はウイルスです。かぜのウイルスは200種類以上もあり、ウイルスの種類によって症状が少しずつ違います。

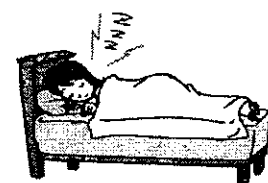
かぜを予防するため



ウイルスを体の中に入れない

人が多い場所は、ウイルスがいっぱい。外から帰ったら、うがい・手洗いを忘れずに。

ウイルスは、寒くて乾燥したところが大好き。暖房で部屋を暖め、こまめに換気をしましょう。



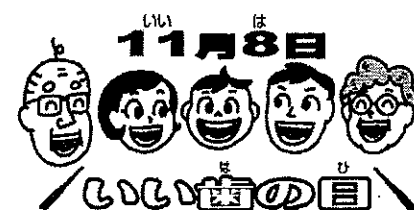
体の抵抗力をつける

規則正しい生活をして、睡眠時間をたっぷりとしましょう。

栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



寒くなってきたので教室の窓やドアを閉め切ることも多くなってきましたか？換気をしていない室内では、外の新鮮な空気が入ってこないため汚れた空気がとどまりよどんでしまいます。そうすると、なんとなく気分が沈んでしまったり、空気が悪いと頭が痛くなってくる可能性があります。定期的に換気をし、新鮮な空気を取り入れましょう。

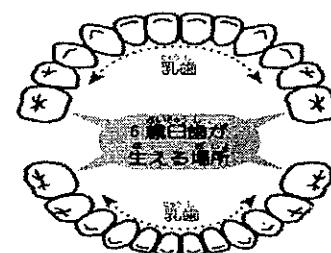


昔の歯の検査から半年がたちました。口の中の様子はどうか？むし歯の治療にまだ行けていない人が少し多いです。悪化していないか心配なので、早めに病院で診てもらいましょう！



10月末現在

は 歯の王様「6歳臼歯」ってなに？



●6歳臼歯は、乳歯が生えそった後にその後ろから生えてくる永久歯。第一大臼歯のことだよ。



●いちばん大きくて歯ならびの基本になる、大切な歯なんだよ。かむ力もいちばん強いんだ。

6歳臼歯はゆっくり生えてくるから、むし歯になりやすいよ
特にていねいにみがくようにしようね



なかなか大きくならないから歯ブラシがとどきにくい



歯ブラシをななめに
入れてみがこう！



歯ぐきにかくれているからみがきづらい

☆気持ちよく過ごそう☆

毎日楽しく過ごせていますか？学校は同じクラスの人だけでなく、違う学年の人や先生など、たくさんの方がいます。「おはよう」「さようなら」「ありがとう」「ごめんなさい」はしっかり言えていますか？言えると自分だけでなく周りの人も気持ちがいいです。とくに「ありがとう」は、言った人も言われた人も嬉しくなる素敵な言葉だと先生は思っています。学校だけでなく、お家や習い事のところでも「ありがとう」をたくさん言ったり言われたりできる生活ができればいいですね。最後までほけんだよりをしっかりと読んでくれて、ありがとう。11月も楽しんでいきましょう！