

ほけんだより 11月

大野原小学校
NO.9

令和3年10月29日

気温の寒暖差がはげしいときです。体調を考えながら、衣服を調節しましょう。ポケットに手を入れたり、袖の中に手を隠したりして歩くと、転んだ時、大変危険です。背筋をしっかりと伸ばして、両手を出して歩きましょう。朝の検温も、布団から出てすぐだと、熱がこもり、高くなりがちです。逆に、冷え切っていると、低くなります。布団から出て少ししたら、測りましょう。平熱と違いがある時は、落ち着いてからもう一度測り直しましょう。



1・3・5年生の歯科検診の結果をお知らせします

【1・3・5年生の歯科検診の結果】

むし歯があった人	140人
要注意乳歯があった人	22人
歯垢・歯石がついていた人	30人
歯肉炎の疑いがあった人	0人
歯並び、噛み合わせの異常があった人	17人

1・3・5年生の歯科検診では、治療のお知らせをわたした人は165人でした。10月28日までで、治療が終わった人は36人です。

むし歯は自然に治ることはなく、そのままにしておくと、どんどんひどくなっていきます。

お知らせをもらっている人は、そのままにせず、早めに歯医者さんで治療をしてもらいましょう。

1・3・5年生の歯の治療の様子も、保健室前に掲示してお知らせします。春に行った2・4・6年生の歯科検診では、150人に治療のお知らせをし、126人の人が治療を終えています。全校生で、治療率100%を目指しましょう！

歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1か月に一度が目安です

11月9日は、いい空気の日「換気の日」

換気(かんき)をしない部屋(や) (教室)には、ウィルスや細菌(きんじゅん)、ほこりなどが漂(たが)い、体調不良(たいちゆうふりょう)や病(びょう)気を引き起(お)こす原因(げんいん)となります。寒(さむ)くても、部屋(や)や教室(きょうしつ)の対角線(たいかくせんじょう)上の窓(まど)を10cm程度(ていど)開(あ)け、空気(くうき)の通り道(とおりみち)を作り、換気(かんき)をしましょう。

換気(かんき)をすると…

- ウィルスや細菌(きんじゅん)などを外(そと)に出(だ)すことができる
- 酸素(さんそ)を取り込(こ)むことができる
- 湿気(しつせき)を取り除(のぞ)くことができる
- においがこもらない
- 室温(しつおん)を調整(ていせい)することができる



11月12日は、「いい皮膚の日」

① 顔(かお)や体(からだ)を清潔(せいせつ)に保(たも)とう

汚(よご)れていないように見(み)えても、ほこりや汗(あせ)、古い角質(かくなし)などで顔(かお)や体(からだ)は汚(よご)れています。そのままにしておくと、吹き出物(でいもの)が出(で)たり、肌(肌)があれ(あ)たりしてしまいます。入浴時(にゅうよくじ)や汗(あせ)をかいた後(あと)などは丁寧に洗(あ)い、清潔(せいせつ)にしておきましょう。



② 皮膚(ひふ)の乾燥(かんそう)を防(ふせ)ごう

冬(ふゆ)は皮膚(ひふ)が乾燥(かんそう)して、つっぱったりカサカサしたりかゆくなったりするなどの症状(しょうじょう)が現(あら)われます。お風呂上(あ)りなどに保湿(ほしつ)クリームをぬって、乾燥(かんそう)を防(ふせ)ぎましょう。



③ 低温(ていおん)やけど(やけど)に注意(ちゅうい)しよう

こたつや電気(でんき)カーペット、ストーブなどの暖房器具(だんぼうきぐ)は心地(こころ)よい温(あたた)かさですが、長時間(ちやうじかん)使用(しよう)すると、皮膚(ひふ)の深い部分(ふかふか)が傷(きず)つき、低温(ていおん)やけど(やけど)を起(お)こします。低温(ていおん)やけど(やけど)は、治(な)るのにかなり(かなり)の時間(じかん)がかかったり、傷痕(きずあと)が残(のこ)ったりします。暖房器具(だんぼうきぐ)を使う時(とき)は、長時間(ちやうじかん)同じ部分(おな)に使用(しよう)しないように気(き)をつけましょう。



< 11月の保健行事 >

- 8日(月) スクールカウンセラー堀間先生来校 13:00~16:30
- 9日(火) マラソン参加承諾書・1年色覚予備検査申込書提出日
- 18日(木) 1年色覚検査
- 30日(火) スクールカウンセラー堀間先生来校 13:00~17:00



せいけつけんさ (月曜日) 2日(火)、8日、15日、29日

