

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 元年 11月 6日
第12号 神石 小学校

11月8日は「いい歯」の日



11月8日は、暦の上では「立冬」でもあります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では鶏・羊・魚・水餃子などを立冬に食べる習慣があるそうです。日本には「必ずこれ!」という決まった食べ物はありますが、体が温まるものをしっかり食べて元気に冬を乗り切りたいですね。

歯の健康管理3つの「前」

★みがく前
(歯ブラシをチェック)



★寝る前
(必ず歯みがき)



★痛くなる前 (痛くなくても定期的にチェックしてもらいましょう)



痛いときには、むし歯がだいぶすすんでいます。

神石小学校児童 むし歯の治りよう ただいま56%



まだの人は早く治そう!



『お口の川柳』 入賞おめでとう!

最優秀賞 「みがいたは べろでさわると つーるつる」
1年 長田 のん さん

佳作 「しかけんしん じしんもって くちあける」
1年 小塩 健太 くん

佳作 「歯をみがき 笑顔でスマイル 自まんの歯」
4年 村上 仁美 さん

夏休みの宿題で全員が応募した、「神石高原町 歯科衛生連絡協議会」主催の「お口の川柳」の募集で、3人が入賞しました。8日に表彰式に出席する予定です。校内でも、先生賞で表彰しましたが、賞に選ばれなかった人も、全員がセンス光る素敵な作品でした。一生使う大切な歯です。しっかり守っていきましょう。※応募者全員に参加賞があります。後日持って帰ります。

インフルエンザ流行入り

広島県は10月31日に、インフルエンザの流行入りを発表しました。昨シーズンよりも、7週間程度早い流行の始まりだそうです。神石小学校ではまだ罹患はみられていませんが、町内ではインフルエンザの患者さんが始めているようです。十分な健康管理をしてください。

つぎのことに注意して、インフルエンザの感染を予防しましょう!

- 積極的に石けんを用いた手洗いやうがいをしましょう。
- 人ごみに出かけるときはマスクを着用しましょう。
- せきエチケットを守りましょう。



- 咳、くしゃみがでたら、他の人にうつさないようにマスクを着用しましょう。
 - マスクがない場合はティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人には向けずに、できれば1m以上離れましょう。
 - 鼻汁・痰などを食べたティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
 - 咳・くしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗いましょう。
 - 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。
- 睡眠をしっかりととり、バランスの取れた食事をして体力をつけましょう。
 - 室内は、加湿器などを使って、適度な湿度(50% ~ 60%)を保ちましょう。

