

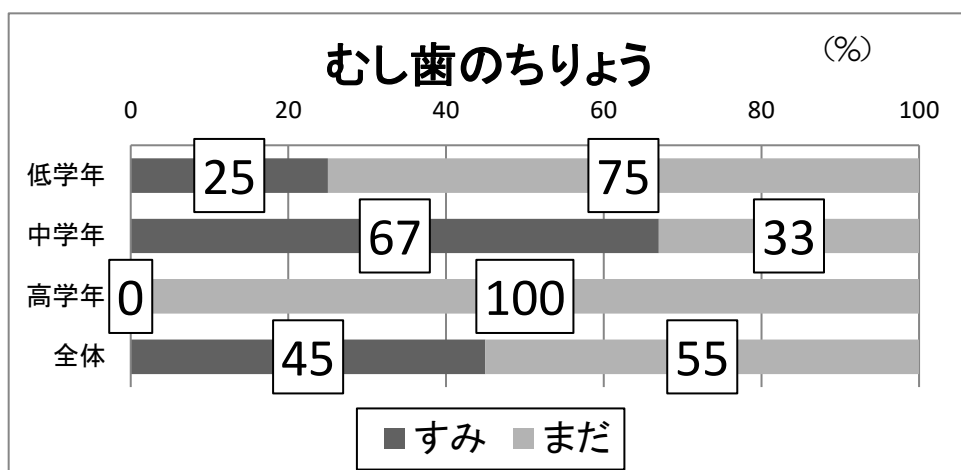
ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 6年 10月 29日
第13号 神石小学校

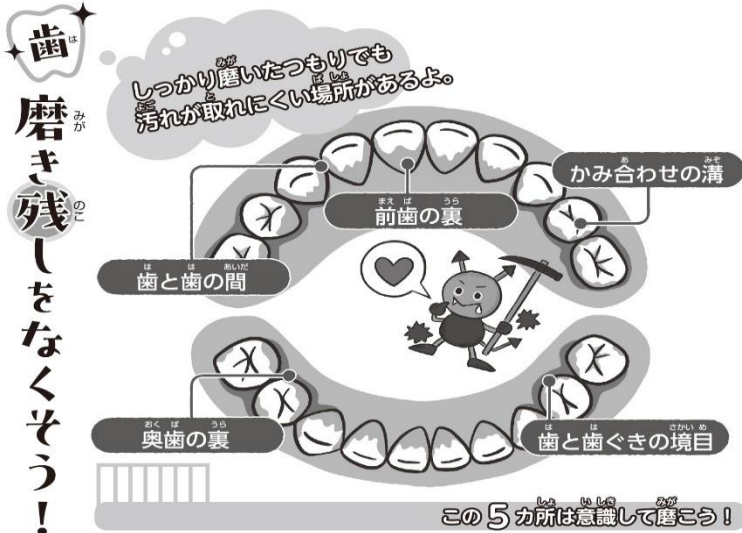
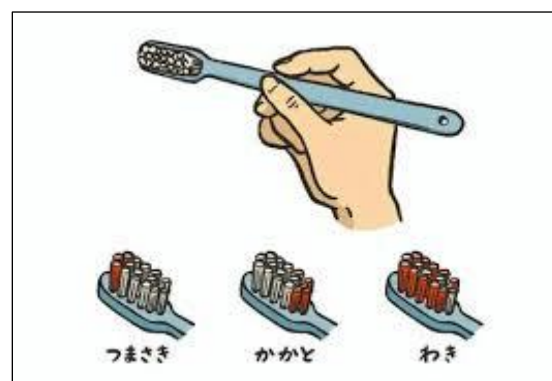
10月も終わりに近づきました。今週はいよいよ11月を迎えます。
今年は暖かい日が続いていますが、11月7日は「立冬」です。木枯らしが吹いて、木々の葉を落とし、冬の足音が少しずつ聞こえ始めます。寒くなってくると、水を使う手洗いや歯みがきがいよいよ加減になってしまいがちです。そういうときこそ、意識して、健康な体で冬を過ごす準備をしていきましょう。

11月8日は『いい歯の日』



春の歯科健診から半年が過ぎました。むし歯は痛みがなくても、どんどん進行しています。自然に治ることはありません。早めに受診しましょう。

歯ブラシをじょうずに使って、ていねいにみがきましょう。



夏休みの宿題『お口の川柳』 ～入賞おめでとう～



「歯と口」をテーマに、全員が応募した「お口の川柳」の校内表彰を18日におこないました。この校内表彰は、毎年恒例で、先生たちが1人1作品選んで表彰しています。また、今月、町内での審査があり、神石小学校では、3名の児童が入賞しました。残念ながら、入賞できなかった人もいますが、どの作品も、歯と口に対する願いや思いがたくさん詰まった作品ばかりでした。保健室前の廊下に掲示しています。後日、全員に参加賞を配ります。

《低学年の部》

最優秀賞 2年 高橋 竹男 くん 「じいちゃんはいればでたこが かめません」
佳作 3年 村上 陸斗 くん 「きたえよう せんべいするめ かむ力」

《高学年の部》

最優秀賞 4年 池口 香奈 さん 「私の歯 なんでもカムカム ウエルカム」

十分な健康管理をしよう

check / 風邪のひき始めのサイン



いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

- ① たっぷり寝る
夜は早めに布団に入る。
- ② 体を温める
3つの首(首・手首・足首)を温める。
- ③ 水分補給
水分をこまめとり、脱水に気をつける。
- ④ ごはんは消化のよいものを!
食べられるものを食べ、体力をつける。
- ⑤ 乾燥を防ぎ、加湿する。
室内の加湿に心がけ、湿度を保つ。

おうちのかたへ

県内では、「マイコプラズマ感染症」や「手足口病」が流行しているようです。校医さんから、「咳がある時は人との距離を保つ」「よく触る部分の消毒」「手洗いの励行」の3点の指導助言をいただきました。お子さんの体の様子で、ご心配なことがありましたら、ご連絡ください。