

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成29年11月6日

第12号 豊松小学校

十分な健康管理をしよう

～インフルエンザの時期になりました～



11月に入りました。朝晩はよく冷えて、日中との温度差が大きく、豊松小学校では、かぜをひいている人が見られるようになりました。近隣の市町では、「インフルエンザ様の症状」で、学級閉鎖を行う学校もあります。

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。
- 睡眠をしっかりと、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。



せきエチケット

- 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、できれば1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだ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。



『お口の川柳』入賞(最優秀賞)おめでとう

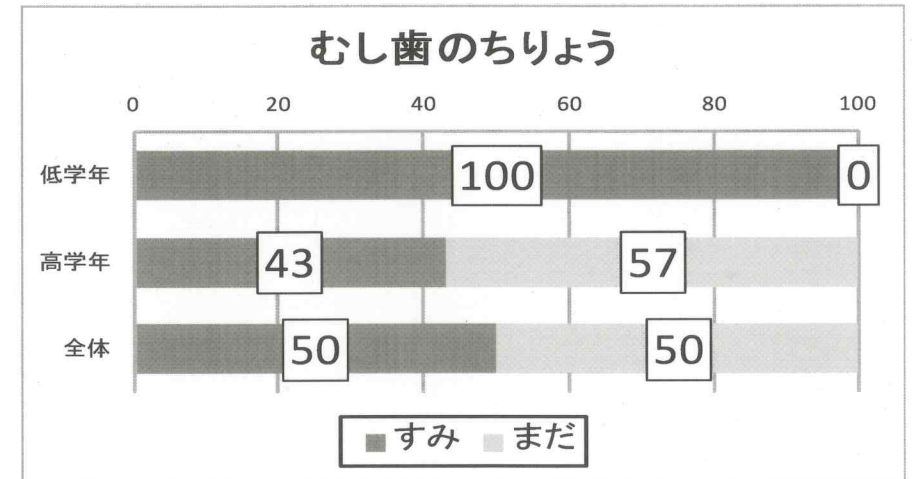
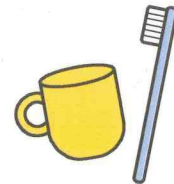
「ちりょうより 予防をしたい 歯医者さん」

6年 内藤 麻衣子 さん

夏休みの宿題でがんばった「お口の川柳」の審査がありました。豊松小学校では、6年生の内藤麻衣子さんの作品が、最優秀賞に入賞しました。入賞者は1名でしたが、どの作品も、歯と口まつわる思いがたくさん詰まった素晴らしい作品でした。児童全員の作品は、保健室前に掲示しています。ご覧ください。※応募者全員に参加賞があります。後日持って帰ります。

豊松小学校児童 むし歯のちりょう

ただいまの治療率 50%
※昨年度 76.9%



4月に歯科検診をおこなってから、半年が経ちました。これまでにむし歯がなかった人でも、その後、むし歯になっていることもあります。痛みを感じる頃には、すでに進行した状態です。「おかしいな。」と思ったら、早めに歯医者さんに行くこと、また、定期的に歯医者さんに行って、歯のチェックをしてもらうこともよいと思います。週に1回行っている「歯ッピータイム」では、音楽に合わせて、4分間かけて、ていねいにみがくことに心がけています。「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの間」「奥歯のみぞ」に特に気を付けて、ていねいにみがくことが大切です。歯ブラシが傷んできている人がいます。歯ブラシのチェックもしましょう。