

ほけんなり

心もからだも元気いっぱい

平成30年11月 6日

第14号 神石小学校

じゅうぶん

けんこうかんり

十分な健康管理をしよう



11月に入りました。朝晩はよく冷えて、日中の温度差が激しく、神石小学校では、かぜをひいている人が多くみられるようになりました。

「インフルエンザ」や「ノロウイルス等の感染性胃腸炎」が流行する時期に入ります。ご家庭でも十分な健康管理をお願いいたします。

※広島県では、現在、水痘（みずぼうそう）注意報が発令されています。

つぎのことについて、健康管理に努めましょう！

- ・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、バランスのと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

- ①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。
- ②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て、できれば1m以上離れましょう。
- ③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。
- ④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。
- ⑤咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



11月8日は「いい歯」の日

『お口の川柳』入賞(佳作)おめでとう！



「ユーチューブ はみがきチューブに かえましょう」

2年 岸本 門土くん

「かがみ見て きょうもいい歯だ イケメン歯」

4年 宮木 直寛くん

「がんばるぞ ばあちゃんみたいな きれいな歯」

6年 村上 侑羽さん

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人が佳作に選ばされました。8日に表彰式に出席する予定です。校内でも、「〇〇先生賞」で表彰しましたが、賞に選ばれなかった人も、全員がとってもセンスがある素敵な作品でした。ぜひ、80才まで、自分の歯が20本保てるように、いつまでも歯を大切にしてほしいと思います。

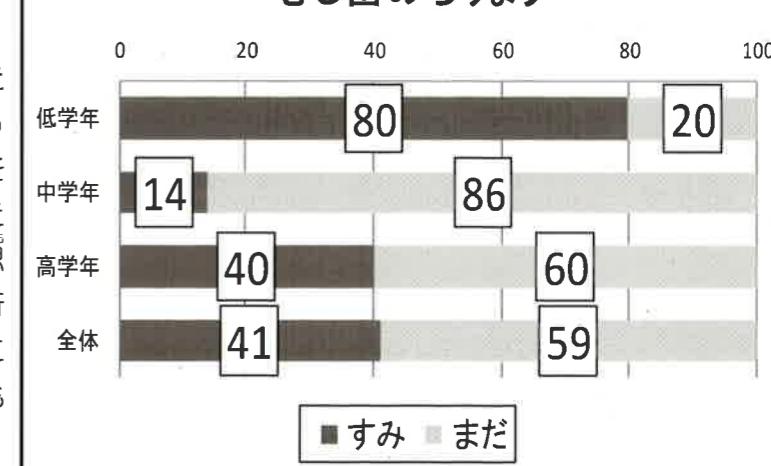
※応募者全員に参加賞があります。後日持って帰ります。



神石小学校児童 むし歯のちりよう

ただいまの治療率 41%

むし歯のちりよう



5月に歯科検診をおこなってから、約半年が経ちました。

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、すでに進行している状態です。「おかしいな。」と思ったら、早めに歯医者さんに行くこと、定期的に歯医者さんに行って、歯のチェックをしてもうこともよいと思います。