

# ほけんだより

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

## 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、日中との温度差が激しく、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。

### つぎのことに注意して、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。
- 睡眠をしっかりとり、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

- 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。



# 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光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たいと思えます。

※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 むし歯のちりょう

ただいまの治療率 41%

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、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えます。

