

# のびのび♪ 11月

東葛城小学校保健室 2014年 11月 4日

## 〇〇力を高めて、かぜを撃退しよう！

日に日に気温が下がり、冬が近づいていることを実感します。とくに朝晩は、はっきり「寒い！」と思う瞬間が増えてきました。この時期は、毎年かぜが流行ります。ですが、かぜをひきやすい人もいれば、かぜをひきにくい人もいます。この差は何だと思えますか？

それは、**免疫力**（病気から体を守る力）のちがいなのです。  
かぜをひきやすい人は、免疫力が低いのです。

### 免疫力を高めるために、気をつけてほしいこと3つ！

- ①早寝をしよう。（1～3年生は9時、4～6年生は10時までに寝よう。）
- ②好き嫌いせず、バランスよく食べよう。
- ③外遊びをしよう。

## 保護者の方へ 歯の仕上げみがきについて

仕上げみがきと聞くと、幼児をイメージされる方も多いかと思いますが、しかし実際には、ひとりできちんと歯をみがくのは小学校低学年～中学年頃まで難しいともいわれています。まずお子さんが自分でみがき、その後で「ここはできていないね！」「ここはもうちょっとかな～」など、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。

子どものむし歯数が順調に減る一方、歯肉炎など歯周病の増加、生活習慣との関連等、歯と口の新たな課題が明らかになってきています。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取り組みについて、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



## 11月の保健目標 手をていねいに洗おう！

### こんなときにはじゅうぶんに手洗いを



外から帰ったら



トイレの前



食事の前



動物にさわったら



生の肉や魚、卵にさわったら



調理の前

## ★★★ 11月の保健行事 ★★★

- 11/13 (木) 歯みがき指導 (3年)
- 11/20 (木) マラソン前健診 (全学年)・検尿2次 (6年)
- 11/26 (水) 二計測 (低学年)
- 11/27 (木) 二計測 (高学年)
- 11/28 (金) 二計測 (中学年)

### ぜんけんしん

マラソンに参加できるかどうか、学校医の先生にみてもらいます。当日欠席された場合は、ご家庭から受診していただくこととなりますので、できるだけ欠席されないようよろしくお願いいたします。