ほけんだより 11月

令和４年１０月３１日
品川区立清水台小学校
校　長　：深尾　剛
養護教諭：上村　優理子

気温が下がり、冬が近づいてきています。寒さと空気の乾燥で体調を崩しやすいので、新型コロナウイルス・かぜやインフルエンザ予防のためにこまめな手洗いと換気、規則正しい生活を心がけましょう。日頃から免疫力を高めておくことが大切です。

引き続き、登校前のご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

11月8日は「いい歯の日」

１１月８日は「１１８（いいは）」で「いい歯の日」です。みなさんの歯や歯ぐきは健康ですか？

歯みがきで一番大切なことは、歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、汚れ（歯垢）を落とすことです。しかし、小学生の今の時期は、歯が生え変わるときなので、歯がぬけていたり、背の低い歯があったりして、歯ブラシが届きにくく、どうしてもみがき残しが多くなってしまいます。みがき方に気をつけて、１本ずつていねいにみがくようにしましょう。

歯ブラシの選び方

ブラシは前歯２本分くらいの小さめのもの

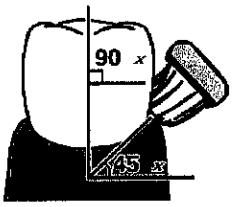
毛先がまっすぐなもの

えの部分がまっすぐなもの

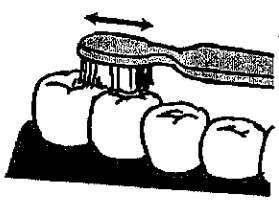
毛が後ろから見えたら交換

歯のみがき方

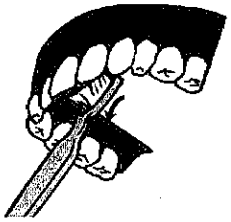
１本ずつていねいに、１カ所につき１０秒ずつ、軽い力で小きざみに動かしましょう。



●歯と歯ぐきのさかいめは毛先を４５度に、側面は９０度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

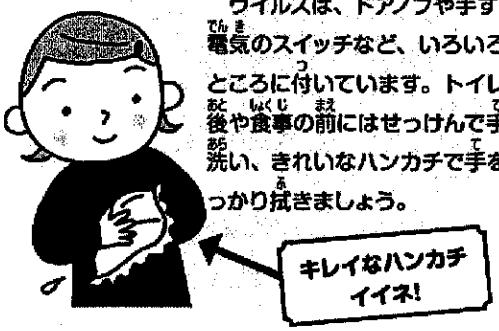
～かぜを予防しよう！ウイルスはどこにいる？～

インフルエンザやかぜの原因となるウイルスの大きさは、２０～３００ナノメートルで、目で見ることはできません。感染を予防するためには、毎日の工夫が必要です。
（ナノメートル＝１０億分の１メートル）

せきやくしゃみに注意！

鼻水やつばにはたくさんのウイルスが含まれています。せきやくしゃみをしそうになったら、ハンカチや手で鼻と口をおおいましょう。また、他の人にうつさないためにマスクをするのも大切です。

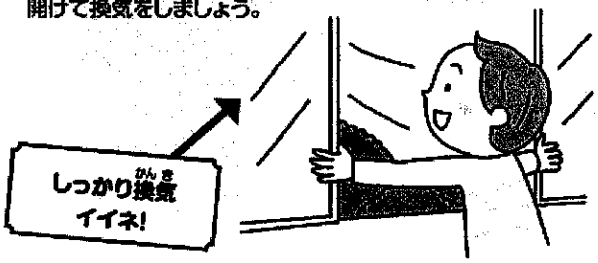
手洗い不足に注意！



ウイルスは、ドアノブや手すり、電気のスイッチなど、いろいろなところに付いています。トイレの後や食事の前には石けんで手を洗い、きれいなハンカチで手をしっかり拭きましょう。

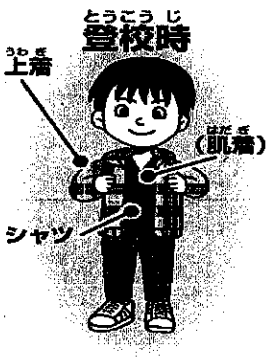
閉め切った教室に注意！

たくさんの人がいる教室の窓を閉め切っていると、呼吸で空気が汚れます。そして、その中にはウイルスもいるでしょう。休み時間になったら、寒くても10分ほど窓を開けて換気をしましょう。



服を上手に着替えよう

朝や夕方は寒くなってきたけれど、体を動かす昼間は、朝と同じ服装だと、ちょっと暑く感じるときもありますね。気温に合わせて、服を上手に着替えましょう。



寒くなると増えてくる…危険な歩き方

背中を丸めて下を向き、ポケットに手を入れて歩くと、転んだときに、手で支えられないので危険です！

色覚検査について

１０月に４年生を対象に希望調査を配布し、全学年にお知らせを配布いたしました。１１月より希望された児童を対象に検査を実施してまいります。なお、検査のご希望に関しましては、今後も随時受け付けておりますので、お申し出ください。