ほけんだより

11月

令和５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、かぜや新型コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症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。

１０月の視力検査結果について

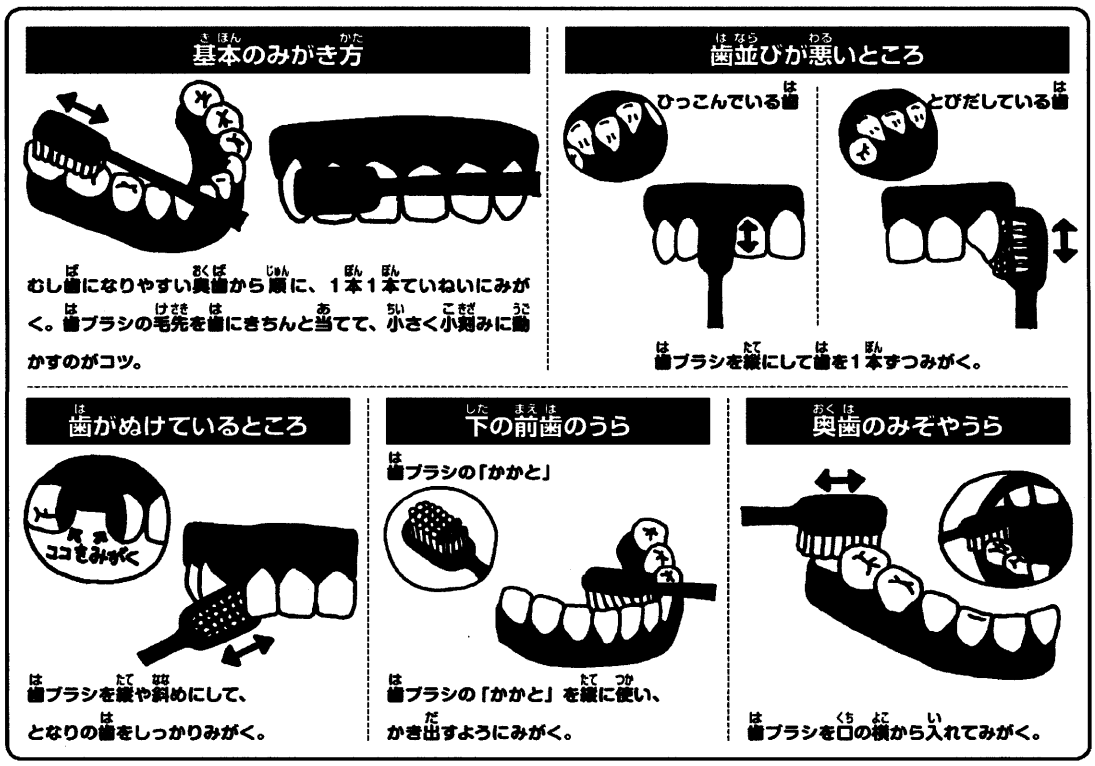
検査の結果Ｂ以下（０．９以下）の人にはお知らせをお渡ししています。受診後は学校まで結果のご提出をお願いいたします。

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。

歯のみがき方



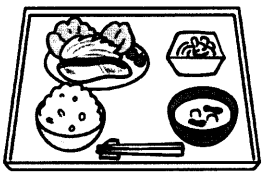
かぜや感染症を予防するには？

秋もだいぶ深まってきましたが、この時期は寒暖の差が大きく、かぜをひきやすくなります。上着などを持ち歩き、自分で服を脱ぎ着して調節するようにしましょう。

また、本格的な寒さが来る前に、下の６つのことに気を付けて、健康で元気な体を作っておきましょう。

○しっかり睡眠をとる

○バランスのよい食事

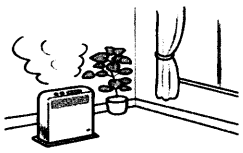


○適度な運動

○手洗い・うがい

○人の多いところをさける

○加湿



★体調が悪い時は無理をせず、早めに休養することが大切です。

しっかり手洗いでかぜ予防

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していきます。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、担任までお申し出ください。