

ほけんだより 11月



11月8日

11月2日 大原小学校

歯科検診から半年がたちました。乳歯のむし歯をそのままにしておくと、歯ならびや永久歯にもよくないことがわかっています。むし歯の治療にまだ行っていない人は、早めに受診するようにしましょう。

また、治療がおわったあとは、受診結果報告書を提出してください。めざせ！むし歯ゼロ！

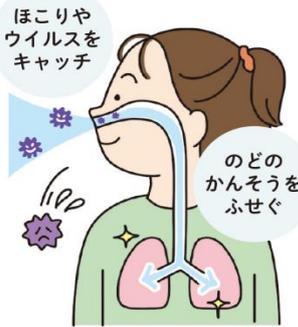
【治療がまだの人】 1年…2人, 2年…1人, 3年…4人, 4年…4人, 5年…6人, 6年…2人

からだのしくみで病気を予防

鼻こきゅうのススめ

寒さがじよじよにきびしくなり、はく息も白く変わりつつあります。さて、みなさんはふだん、こきゅうをするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口でこきゅうしている」という人は要注意です。

冬のかわいた空気が口からちよくせつ入ると、のどがかんそうし、病気への「ていこう力」が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、かんせんしやすくなってしまいます。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどをふせぐ役目ももっています。手洗い・うがい、すいみん（休養）などとあわせて、私たちのからだ本来もっているしくみもしっかり使って、元気にすごしたいですね。



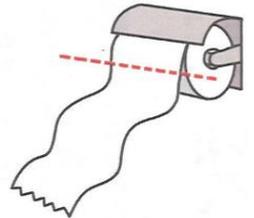
みんなが使うから トイレのマナー

使うときは…



らんぼうな 使い方をしない

紙はひつような 分だけとる



使った後は…



よごしたら 自分できれいに



かならず 水を流す

10月視力検査の結果から

■A ■B ■C ■D □めがね



4月と10月の結果を比べると、視力の低下が見られました。めがねをかけ始めた人もふえています。目を使いすぎないで、適度に休ませる工夫を考えてみましょう。

トイレのてんけんをしていると、ちぎれたペーパーが、いくつもおちていることがあります。自分でひろえると、いいですね。

ほけんしつからのお知らせ

☆ 現在、笠間市内の学校ではインフルエンザA型が流行し、学級や学年閉鎖をしている学校が出ています。本校では、今のところ流行の兆しはありませんが油断はできません。これからの季節、インフルエンザに加えて、いろいろな感染症の流行が心配されます。ご家庭でもインフルエンザの予防接種など積極的に受けていただき、家族全員での体調管理をお願いできればと存じます。

☆ 欠席や遅刻、早退をするときは、「欠席等連絡フォーム」への入力をお願いします。

☆ 11月24日の持久走大会に向けて、中休みや体育の授業で練習が始まります。朝ごはんをしっかり食べ、睡眠時間を十分とるようにしましょう。