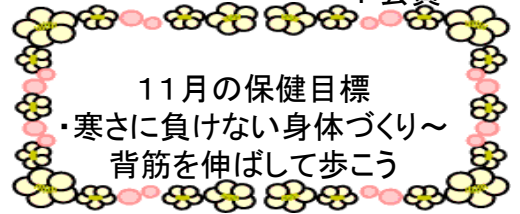




平成30年度
11月1日(木)
豊見城市立
豊崎小学校

P会員



11月の保健目標
・寒さに負けない身体づくり～
背筋を伸ばして歩こう

1が2つ並ぶ11月には「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。8日は「いい歯の日」、9日は「換気の日(いいくうき)」、10日は「トイレの日(いいトイレ)」、12日は「皮膚の日(いい皮膚)」・・・などです。みなさんにも「いい」日がたくさんあることでしょう。また、11月に入り朝夕は寒いと感じるくらいになってきましたが、背中を丸めたりポケットに手を入れて歩いている人はいませんか。背筋をぴんと伸ばしてかっこよく歩きましょう。

姿勢が悪いと
体がゆがみます!



かかとから地面につき、つま先で軽くける



かぜをひきやすい季節です

今はまだ、寒さからだが慣れておらず、かぜをひきやすい時期です。いくつか、かぜ予防の対策を紹介します。

●汗の始末は、丁寧に

汗をかいたままでほうっておくと、からだ冷えて、かぜをひく原因になります。タオルでふく、下着を着替えるなど、こまめな対応をお願いします。

●手洗い・うがい

「外から帰ったとき、食事の前、運動・トイレの後」が手洗い・うがいのタイミングです。習慣になるように!

●湯冷め・うたた寝に気をつけて

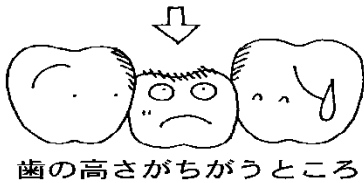
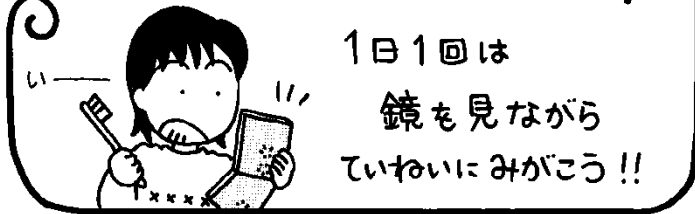
湯冷めやうたた寝は、からだ冷えることで、かぜの原因になります。注意しましょう。



給食の後は

11月8日はいい歯の日

あなたはきちんとみがけてる？



歯垢(プラーク)の
つきやすいところ



歯のウラ側もしっかり
みがいていますか？



今年度の歯科検診でむし歯があった児童は219人(全体の25.1%)でした。検診後保健室には、49人の治療完了報告が届いています。治療がすすんでいない人は全体の19.5%です。むし歯があった人は早めに治療をすませましょう。

むし歯の治療がすすんだ人は、歯科検診の後に配布したオレンジ色のカードに歯医者さんで記入してもらい学校に提出してください。カードをなくした人は、保護者の方のメモ書きでもかまいません。この提出物によって治療状況を把握していますので、ご協力よろしくお願いします。