

# ほけんだより 11月

令和元年 11月  
一丘小学校 ほけんしつ

さむくなってきましたね…。11月に入りました。  
日が暮れるのも早くなり、気がつけば外はもう真っ暗！



朝・夜は気温がぐっと下がり、とくに冷え込みます。冬が近づいてきました…。  
さむくなり、空気が乾燥すると、かぜの菌やウイルスが活発になり、かぜが流行します。  
また、今年はインフルエンザの流行がはやく、泉南市内の小学校でもすでにかかった人が  
数人いるようです。みんなも、かぜがはやりだしてからではなく、いつでも予防を心がけ  
ましょうね。大切なのは、手洗いうがいです。上手にできていますか…？

## 11月8日はいい歯の日です

自分の歯のけんこうを見直しましょう！

“8020（ハチマルニイマル）運動”というのを知っていますか？

これは、80歳になっても20本以上自分の歯を保とう！という運動です。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています

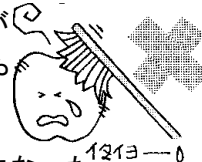
生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにとの願いを込めて、

この運動が始まったそうです。8020を自指して歯を大切に健康に保ちましょう😊



### \* 歯ブラシをチェック！

いつも使う歯ブラシ。毛先が  
乱れていると、みがき残しや  
歯ぐきを傷つけることも…  
後ろから毛先が見えるようになったら、  
新しいものに取り換えましょう。



### \* 1本1本ていねいに！

歯と歯の間、歯のうら、  
歯と歯肉の境目など…  
みがき残しがないように、  
鏡で確認しながら、1本1本  
ていねいにみがいてみましょう。



6月の歯科検診で、“むし歯があるよ”と、お知らせをもらった人の中で、  
「あ…、まだ歯医者さんに行っていないな…」という人はいませんか？

むし歯は、放っておいても治りません。どんどんひどくなるばかりです😞

必ず、歯医者さんで治してもらいましょう！！

## < せきエチケットって知っていますか？ >

せきやくしゃみが出るとき、周りの人へ病気をうつさないためのマナーです。

- \* せきやくしゃみをするときは、ティッシュなどで、鼻と口をおさえます。
- \* 使ったティッシュは、すぐにゴミ箱へ。汚れた手は、きれいに洗います。
- \* とっさのときは、服のそででおさえます。
- \* マスクをすることで飛沫を防ぎます。



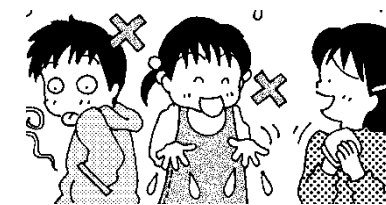
他の人にうつさない、心くぱり😊

## かぜ予防のキホンは、やっぱり手洗い！

給食前や、トイレの後、外から帰ってきたとき など…

みんな毎日、何度も手洗いをしていますよね。

上手な手洗いで、ウイルスを体に入れないようにしましょう！



給食前に保健委員会さんが、“あわあわ手洗いの歌”  
を流してくれています。みんなも音楽にあわせて、  
ていねいな手洗いをしましょう😊！

そして気になるのが…

「ハンカチは？」と聞くと、「持ってきてない～」という子がよくいます。

洗った手を、服で拭いたり 昨日使ったハンカチのままだとせっかくきれいに洗ったの  
に台無しです。また、ぬれたまま放っておくと手荒れの原因にもなります。ハンカチ  
は、いつでもポケットに入れて持ち歩きましょう。

## 11月5日（火）～11日（月） 体重測定・あたまじらみ検査を行います。

おうちの方でも、1度お子さまの頭髪を見てあげてください。

もし、あたまじらみや卵が見つかりましたら、できるだけ

早めの駆除を、よろしく願いいたします。

検査時は、ほどきやすい髪形にさせていただけるとありがたいです。

ご協力 お願いいたします😊 結果は後日お知らせします。

