

ほけんだより



虹の丘小学校
第8号
R4.12.1

保健目標「かぜやインフルエンザを予防しよう」 おうちのひとといっしょによんでください
「正しい手洗いを身につけよう」

朝夕の寒さが厳しくなりました。寒さのせいか風邪症状でお休みする人が増えています。「早寝早起き」「適度な運動」「3食好き嫌いせずに食べる」を心掛け、規則正しい生活をするといいですね。

学校では、寒い日には暖房（エアコン）をつけています。換気をしているため、暖房をつけていても寒さを感じる場合もあるようです。衣服で調整できるように、羽織るもの等を持たせてください。また、湿度が低くなる日が多くなり、教室でも加湿器を使用し始めました。水分補給のために水筒の持参もお願いします。

引き続き朝の検温（登校前の検温）、ハンカチの持参にもご協力ください。また「健康観察・検温カード」の「同居家族の健康状態」の御記入も忘れずをお願いいたします。お子さんだけでなく御家族が発熱や風邪の症状がある場合も、無理をせず自宅で休養をお願いします。



今日から
できる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

こんないいことが
むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病氣も防げますよ。

いいこと習慣 02 ストップ! おやつのだらだら食べ

こんないいことが
むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう

こんないいことが
よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

歯ブラシの毛先が開いたら交換のサイン。歯ブラシの交換の目安は月に一度。忘れずに!

<健康手帳（健康の記録）の配付について>

秋の発育測定（身長・体重）の結果を個人ごとの健康手帳（健康の記録）でお知らせします。配布されましたら、目を通していただき、1～5年生は「成長曲線」、6年生は「身長・体重の記録とグラフ」の記入をお願いします。押印後忘れずに担任に提出をお願いします。

また、学校では、管理校医の指導のもと、児童一人ひとりの成長曲線や肥満度曲線を作成し、肥満ややせの傾向、低身長などの評価を行い、疾病の早期発見に努めています。心配なことがありましたら、養護教諭まで御相談ください。

