

ほけんだより 11月

令和6年 11月
東領家小 保健室

11月の保健目標



朝夕は、寒いと感じる日も増えてきました。この時期は体が寒さに慣れていないので、かぜをひきやすいです。上着を着るなど、自分に合った体温調節を行いましょう。また、今月の保健目標は

手洗い、うがい、換気をしっかり行い感染症を予防しようです。

インフルエンザも流行り始めています。手洗い・うがい・換気を、学校でもお家でも意識して行いましょう。

寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



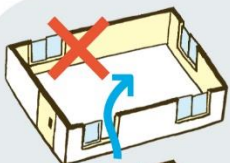
食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



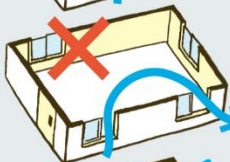
夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

いい(11)くう(9)き
11月9日は換気の日

換気のポイントは？



窓を1箇所開けたらただと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！

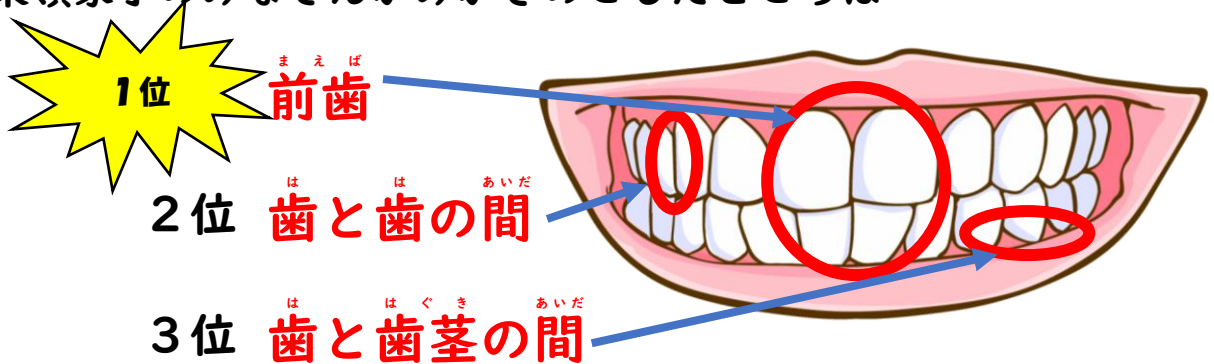


風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

歯っぴーすまいるテスト

けっかほっぴょう 結果発表

東領家小のみなさんがみがきのこしたところは・・・



11月8日は・・・
11/8 いい歯の日

	4月 <small>てい きけん こうしん だん</small> (定期健康診断)	9月 <small>あき し か けん しん</small> (秋の歯科検診)
むし歯がある人の 占める割合	8.5%	9.7%

1.2%増!!

むし歯のある人が増えてしまったようです。
歯っぴーすまいるテストで気づいた、自分の
みがけていないところをしっかりとみがきましょう！

🌸 おうちのかたへ

歯っぴーすまいるテストのご協力、ありがとうございました。子どもたちの感想や色の塗り方から、お家で一生懸命取り組んだことが伝わってきました。また、保護者の皆様からも「こんなにみがけていないなんて、知るきっかけになった」「仕上げみがきをしようと思う」などのお声をいただきました。今後とも学校保健活動へのお力添えをよろしくお願いいたします。