

ほけんだより



八代市立八竜小学校
保健室 R4. 11
おうちの人とよみましょう

11月に入り、気温がだいぶ下がってきました。とくに朝晩は寒く感じます。それでも日中は体を動かすとまだ汗をかくことも。汗をそのままにしておくと、体が冷えてしまいます。気温にあわせて衣服を調節し、体調管理をしましょう。

あさ ばん
朝・晩

→

→

ひる び
昼間

①肌着を着る
肌着には、「体を温める」、「汗を吸う」など体温調節の効果があります。

②寒いときは、上着をきる

③暑いときは、上着をぬぐ

④汗をかいたら、タオルでふく

上着で上手に調節しよう

のどの痛み、せき、頭痛などかぜ症状はありませんか？

季節がら、かぜをひきやすい時期です。また、今年も新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。行動制限などゆるやかになってきましたが、感染対策は継続中です。今までどおり、

のどの痛み、せき、頭痛などのかぜ症状や発熱の際は、登校を控えてください。

出席停止です。

せき、のどの痛み、
頭痛、発熱・・・

ただし、現在熊本県のリスクレベルは1
ですので、本人にかぜ症状がなければ、同居
家族の体調に関係なく、登校できます。

最近また少し、新型コロナの感染者数が増加しています。インフルエンザの予防もあわせて、体温や健康状態の確認、手洗い、換気、適切なマスクの着脱、ワクチン接種など、感染予防を継続しましょう。

カラダにうれしい！よく噛むことの効能は？

えき
だ液がたくさん出る

のう
脳によい刺激を与える

たものしょうか
食べ物の消化を助ける

あごの筋肉が発達する

11月8日は、「いい歯」の日

食べ物をよくかむには、むし歯のない健康な「いい歯」が必要です。一口につき、約30回かむことを目標にしましょう。しっかりかむことは、体にいい影響をあたえます。

保護者の方へ

むし歯の治療が終わっていない児童（治療済みの歯科診療指導票が提出されていない児童）に、今月改めて歯科診療指導票（う歯治療のお知らせ）を配付します。早めの歯科受診、治療をお願いします。

【お知らせ】

11/14（月）～11/17（木）は四点固定運動です。ご家庭の協力をお願いします。18日（金）提出です。