

ほけんだより11月号

令和5年11月13日

海東小ほけん室



秋が深まり、気温が下がってきました。寒さへの対策と感染対策をしましょう。
インフルエンザが増え続けています。熱やせき、のどの痛みなどのかぜ症状がある場合は病院を受診してください。手洗い・うがい、換気もこまめに行いましょう。
空気が乾燥してきますので水分補給をこまめに行い、部屋の加湿などもできるといいですね。

☆寒さに負けずに、元気にすごそう！



これからは、最低気温が10℃以下、最高気温も20℃以下の日が増えてきます。体を冷やすことはかぜをひく原因になります。かぜは万病のもと。予防しましょう。

保温と運動

下着を着よう

登下校は手袋、長ズボン、上着を着用

運動して、体を動かそう

早ね・早おき・朝ごはんも大事！

ていこう力をつけよう！

<保護者のみなさまへ> ※インフルエンザの診断を受けたら学校にお電話ください。

★インフルエンザの出席停止期間・・・発症した日の後

5日間を経過し、かつ、解熱した日の後2日間を経過するまで

※下に一例を紹介しますが、病状には個人差がありますので主治医へご確認ください。

発症日(0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
はつねつ発熱	はつねつ発熱	はつねつ発熱	げねつび解熱日	げねつごにちめ解熱後1日目	げねつごかめ解熱後2日目	とうこうかう登校可能

★11月8日は「いい歯の日」～クイズと紙芝居で歯の健康！

すすく元気委員会が「歯の健康」に関するクイズをしました。放送や掲示でお知らせし、歯のことで考えてもらいました。また、1・2年生には紙芝居をしました。



紙芝居をするすすく元気委員会



紙芝居の感想を発表する2年生

★歯と体の健康・・・おやつの取り方について考えてみましょう！

歯や体の健康のために食べ物はとても大切です。とくに、炭酸飲料には多くのさとうが含まれていて、おし歯や糖尿病の予防のためにも食べ方に注意が必要です。

炭酸飲料には…

約55gのさとうがふくまれている

さとうの少ない食べ物・飲み物

さとうの多い食べ物・飲み物

★おやつを食べるなら・・・

量を決めて食べましょう

- 食べすぎない
- だらだらと食べない

飲み物といっしょにとる

- お茶や水などのさとうがふくまれていない飲み物

※11月後半から、保健室で個別の歯みがき指導を行います。