

ほけんだより 11月

令和元年11月12日
小天東小保健室 No.7

11/14 (木) ~ 20 (水) は、

しゅうかん
ノーメディア週間です



11月8日は、立冬です。暦の上ではこの日から冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では鶏・羊・魚・水ぎょうざなどを立冬に食べるそうです。みなさんも体が温まるものを食べて元気に冬を乗り切りましょう。

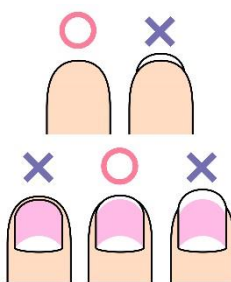
おうちの方々にも大変お世話になります。テレビやゲーム、スマホからはなれて、家族での時間を大切にして、たのしくすごしてもらえたらと思います。また、9月のノーメディア週間では、ねる時間が全体的に遅くなっていたので、そのあたりも考えてすごしてもらえたらと思います。



11月8日は、「いい歯の日」でした。5月の歯科検診では、むし歯の人はひとりもいませんでしたが、今はどうでしょうか？最近、歯が痛かったり歯ぐきから血が出たりしているという人はいないでしょうか。早めに歯医者さんを受診してくださいね。

つめはのびていませんか？

最近、保健室につめを切りに来た人が何人かいました。つめは、指先を守るなどの役割があります。しかし、つめがのびていると、つめにばい菌やよごれがたまったり、つめがわれたり皮ふをひっかいたりするなどケガにつながったりします。自分だけではなく、友だちを傷つけてしまうこともあるので、気をつけなければいけません。



つめは1日に約0.1ミリのびます。1週間に1回は、つめがのびていないかを確認するように心がけてください。

はみがきのポイント

- ①かがみを見る
- ②ぴったりあてる
- ③やさしいちから
- ④ちいさくうごかす



はみがき教室で教えていただいた4つのポイントに気をつけてはみがきができていますでしょうか。いつまでもピカピカで健康な歯を守りましょう。

●おうちの方へ●

熊本県でも早くもインフルエンザの流行期に入り、学級閉鎖になっている地域もあるようです。インフルエンザのワクチンは、人によって差はありますが、効果があらわれるまで約2週間程度かかり、約5ヶ月間効果が続くとされています。ワクチンを接種される予定のご家庭は、12月初めくらいまでに受けられるといいと思います。