

とほけんだより 11月

令和4年11月2日(水)
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井

お家の人と一緒に読みましょう。

だんだんと肌寒さを感じる季節となりました。しかし、日中は温かく、外で体を動かすと汗をかいてしまうような日もありますね。上着を上手に使って、体温調節をしましょう。11月は、あけぼのフェスティバルが予定されています。体調を崩すことがないように、睡眠時間の確保、バランスのよい食事、適度な運動を心がけましょう。



マナーを守ってトイレを使おう!



11月10日は、「トイレの日」です。今月はトイレについてお知らせをします。
みなさんがトイレに行こうとしたとき・・・



このような状態だったら、
どんな気持ちになりますか？

いやだな・・・
使いたくないな・・・

- ・スリッパがバラバラで揃っていない
- ・前の人が流し忘れている
- ・トイレットペーパーの芯が転がっている
- ・トイレットペーパーがない
- ・便器の周りが汚れている

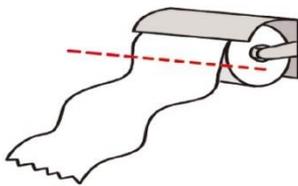
トイレの使い方について守ってほしいマナーがあります。

使うときは・・・



らんぼうな
使い方をしない

紙はひつような
みだけとる



よごしたら
自分できれい

使った後は・・・



かならず
水を流す

紙がなくなったら
ほじゅう



スリッパは
ぬいだらそろえる

トイレをこれから使う人も、使った人も、掃除をする人も、
みんなが気持ちよく使えるようにしましょう。

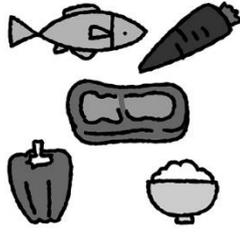
予防しよう！

歯肉炎

歯肉炎は歯についての歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける

実は、歯垢は口以外の病気にも関係しています。歯垢の中の細菌は、腸や肺、血管に入り込み、様々な病気を引き起こしたり、かかっている病気を悪化させたりすることがあります。口の健康は全身の健康につながっています。これからも丁寧な歯みがきを続けていきましょう。

乾燥した冬が来ます。 保湿クリームで肌荒れを防ぎましょう。



冬が近づき、気温が下がり、乾燥する季節になります。唇の皮がむけたり、肌がカサカサしたり、かゆくなったりすることがあるかもしれません。そのときは、リップクリームやハンドクリームをぬって、乾燥を防ぎましょう。

保護者の方へ

保健室での手当てについて

最近、「昨日ケガをしたので絆創膏をください。」「数日前打撲したところがまだ痛いので氷をください。」と言って、保健室に来室する児童が増えたなど感じています。保健室での手当ては、継続的な処置は行いませんので、絆創膏の替えや湿布等が必要なときは、お子様とお話され、ご家庭から準備をお願いします。

感染症の流行に備えて・・・

熊本県の新型コロナウイルス感染症のリスクレベルは、レベル1となっており（令和4年11月2日現在）、以前と比べると感染者数が少なくなっています。しかし、これからは風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行する時期となります。感染症の予防には、感染源をなくすこと、感染経路を絶つこと、抵抗力を高めることが有効です。どの感染症においても、手洗い、マスクの着用、消毒、栄養バランスのとれた食事は、共通した予防策として挙げられますので、今後も継続して対策をお願いします。