

ほけんだより 11月

匝瑳市立豊栄小学校
保健室 11月号

11月8日は、「立冬」です。暦の上では、この日から冬になります。この時期は、朝・晩がぐっと冷え込み日中との寒暖差も大きくなります。脱ぎ着しやすい服装で上手に体温調節をしましょう！そして今月は、校内マラソン大会があります。体調を崩さないために、バランスの良い食事、睡眠、感染症対策をしっかりと行っていきましょう。



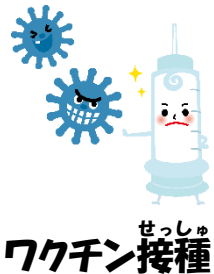
11月 ほけんぎょうじよてい 保健行事予定

1日(水)	3・4年	体重測定
2日(木)	1・2年	体重測定
7日(火)	5・6年	体重測定



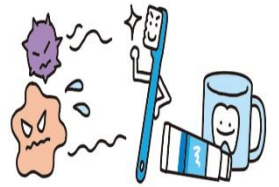
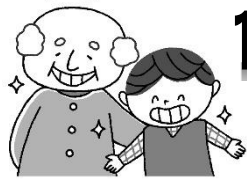
注意！！インフルエンザが流行しています

9・10月は、豊栄小学校でもインフルエンザが流行し学級閉鎖をしたこともありました。市内でも、色々な学校で学級閉鎖をしました。まだまだ油断できない状況にあります。インフルエンザの感染予防について振り返りましょう。



その他... **不織布マスクの着用**
50~60%の湿度を保つ
ひとこ **人混みへの外出を控える**

11月8日は『いい歯の日』



唾液には、たくさんの良いところがあります。

唾液を出す方法を見てみましょう!

「唾液」は歯のガードマン!

「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!



食べかすを落とします

歯を溶かす酸を中和します

粘膜を保護します

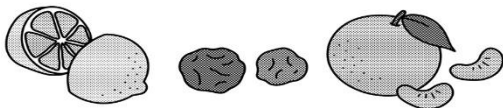
口臭を予防します

よくかんで食べる

もぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐ



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん...



こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下~顎の先まで

トイレ、きれいに使えている?

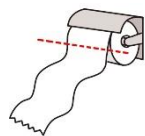


復習しよう!トイレのマナー

掃除の時間にトイレを見回っていると、床が汚れていたり、排泄物が流れていなかったりすることがあります。5・6年生が掃除をしてきれいにしてくれていますが、日頃から1人1人がトイレのマナーを守って使うことが大切です。改めて、トイレの使い方を見直してみましょう!



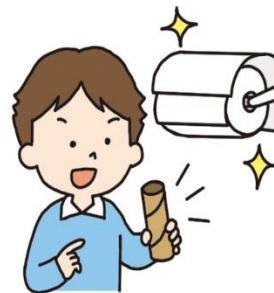
床や便座を汚してしまったら、トイレットペーパーできれいにふきましょう。



トイレットペーパーは必要な分だけとりましょう。



使ったら流しましょう。ふりかえって、流れているか確認しましょう。



なくなったら新しいトイレットペーパーと交換しましょう。



トイレを出るときは、せっけんをつかって手を洗いましょう。