

# ほけんだより11が

愛西市立佐屋小学校 令和元年度 NO.7

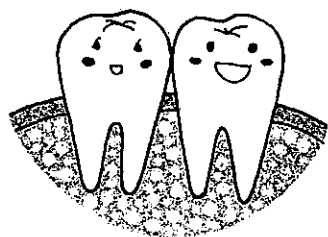
11月は「霜月」といい、文字どおり各地で霜がみられるようになる月です。

これからは、日一日と寒さが増してきます。かぜに十分注意して、この冬をのりきりましょう。

## 大切なのは『いい歯』のほかにも…

わたしたちの歯のおもな役割は「食べ物をしっかりかむ」ことです。かんで食べ、栄養をとることで、からだを動かしたり成長させたりできます。そのためにも、むし歯などの病気がない『いい歯』が必要になります。

でも、わたしたちがかむときに使っているのは、歯だけではありません。それをささえている歯肉(歯ぐき)、そして口の中全体が元気で、健康であることが大切です。



今、全国的に小学生ではむし歯がへっています。しかし一方で、歯肉炎などの歯・口の病気や異常が増えています。

『いい歯』はもちろん、いつまでも『いい歯と口』でいられるように、歯みがきをして、あまいものをひかえて…。ふだんから気をつけていきたいですね。

### 11月のこよみ

8日 「いい歯」の日

9日 換気の日「いい空気」

10日 トイレの日「いいトイレ」

## みんなのトイレ 次に使う人のことを 考えよう



## 体温計のさし方、 どっちが正しい？

① ななめ上からさす ② ななめ下からさす



こたえは②です。体温計の先をワキのくぼみのまん中に、ななめ下から少し押しあげるようにして、さします。その後、ワキをしっかり閉じましょう。



### 保護者の方へ

## 冬期の感染症の流行と予防について

徐々に冬の気配が感じられるようになりました。それとともに「少しかぜ気味かな？」といった様子のお子さんをちらほらと見かけます。毎年のことですが、かぜ・インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、感染症の流行が心配される時季にさしかかっています。手洗い・うがい、部屋の換気などの予防法を御家庭でも励行していただく一方、『十分な睡眠(休養)』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』で、体の抵抗力・免疫力を高めることも非常に大切です(病気になりにくくなると同時に、重症化も防げます)。

御家族全員で取り組んでいただくことで、予防はもちろん、感染拡大防止にもつながります。学校においても、万全を期して対策に取り組んでまいりますので、引き続き、御協力をよろしくお願い申し上げます。