

# ほけんだより肌

No.8  
八幡台小  
保健室  
H28.11.2

## そろそろ本気で かぜ・インフルエンザ対策!

10月の半ばから急に寒くなってきました。毎日の気温の変化に注意しながら、お子様の肌着による保温や上着による温度調節を配慮した服装をご用意していただけるようお願いいたします。

合成繊維の肌着は、乾きやすいですが、摩擦が強く、肌が弱いお子さんやアレルギーをお持ちのお子さんにはおすすりできません。



冬の保温には肌着を

おうちの  
かたへ



肌着は「綿100%」のものを。ただし、綿は吸水性はよいですが、乾くのが遅いため、汗をかいたらこまめに着替えさせましょう。

気温が低くなり、空気が乾燥してくると、かぜやインフルエンザがはやりやすいので、手洗い・うがい・換気・十分な栄養と睡眠などに注意して、かからないように予防しましょう。

かかってしまったら、早めに休養し、医療機関で受診しましょう。

てあらい  
うがいは  
しましたか?



きょうは何の日？

11月



いい歯の日



1本ずつ  
しっかり  
みがこう

しんせんな  
空気と入れ  
かえよう

かんき  
換気の日



トイレの日



いつも  
きれいに  
つかおう

11月は歯みがきカレンダーがあります。パーフェクトを自指してがんばってください！

11月8日はいい歯の日です。みなさんも毎日、歯みがきをしているとおもいますが、1日3回毎食後に3分間歯みがきするようにしたいものです。もちろん、歯ブラシには力を入れすぎないようにすることが大切です。歯みがき剤もつけすぎないようにしましょう。

また、おやつのだらだら食いはむし歯のもとです。時間や量、内容に気をつけておやつをとるようにしましょう。

急に寒くなり、保健室へ「お腹が痛い」と来室する子や、朝からしんどいと訴えてくる子は、朝の排便をしていないことが多いです。時間に余裕をもって、まずは朝トイレに座る習慣から身につけさせていただきたいと思えます。

まいにちうんちを  
していますか？

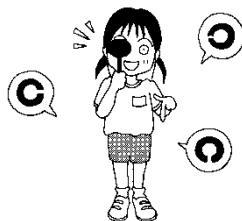


## 11月の保健行事予定

第2週から順次視力検査をしていきたいと思います。

9日(水) 歯科検診(1・5年生)

24日(木) モアレ検査(5年生)



1学期に視力手帳をもらい、まだ学校に提出していない人は、11月7日までに必ず提出してください。