

ほけんだより 11月

2023. 11. 2
八幡台小学校
ほけんしつ

11月に入り、長い2学期も半分が過ぎました。運動会や修学旅行・遠足など大きな行事が終わり、ほっと一息つくとともに、体や心に疲れがたまっていますか？ 疲れていると注意力が低くなり、思わぬけがにつながることもあります。いつもより早めに寝る、ゆっくりお風呂につかる、家族や友達とたくさん話してたくさん笑うなど、自分をいたわる(大切に)時間をもってくださいね。



11月の保健目標 安全な学校生活をおくろう

そのけがの原因...心あたりはないですか？



ぼんやりしていた...



ふざけていた...

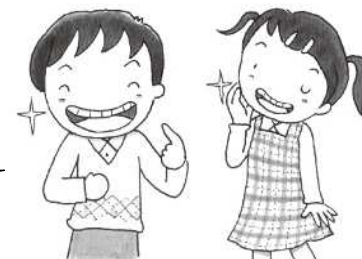
保健室で話を聞いていると、「おにごっこで夢中になって走っていて、ボール遊びをしている子とぶつかった」、「ゆかに落としたものを拾おうとして机の角におでこをぶつけた」など、少し気を付けることで防げたのではないかと思うけがもたくさんあります。自分がけがをした時のことも振り返って、けがを防ぐ方法を考えてみましょう。



11月の保健行事

- 11月 2日(木) 歯科健診 2年生・5年2組
- 9日(木) 歯科健診 3・4・6年生
- 16日(木) 歯科健診 1年生・5年1組

結果については、治療や経過観察が必要な場合のみ、お知らせします。



むし歯になりやすい生活チェック!

あてはまる人は要注意!

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下



歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろうた状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましよう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も、虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

保護者の皆様へ

本日、別紙「インフルエンザの予防とインフルエンザによる欠席届について」のお知らせプリントを配布しています。八幡台小学校では、10月31日現在インフルエンザで休んでいる児童は2名ですが、和歌山市内においては10月中旬に注意報レベルの基準値を超えています。引き続き、お子様の健康観察や基本的な感染症対策にご協力をお願いいたします。