

ほけん だより 11月

古河市立上大野小学校 保健室 令和5年 11月



ほけんもくひょう
の保健目標

さむ 寒さに負けない体をつくらう！
からだ

あさばん ひ 朝晩は冷えこみますが、にちちゅう あつ かん ひ 日中は暑さを感じる日もあり、いちにち かんたんさ 一日の寒暖差がはげしい日がつづいています。さいこうきおん さいていきおん さが 10℃をこえるとたいちよう をくずしやすくなるそうです。これからふゆ む にかけてさむ さむ が増していきます。しっかりとたいちようかんり げんき をして元気にすごしましょう。



ていきてき はいしゃ 定期的に歯医者さんへいこう

11月8日は



4月のしかけんしん けっか 結果、むし歯のあったひと ぜんこうじどうちゆう 全校児童中12人と、去年よりもふえていました。

むし歯にならないようによぼう 予防することはもちろんたいせつ ですが、むし歯になってしまったあと ちりょう 治療することもおな 同じくらいたいせつ なことです。けんこう 診断でちりょう 治療のすすめをもらう前にまへ なお 治せるよう、ふだんからていきてき 定期的に歯医者さんへいきましょう。

は しょうがくせい 小学生のうちにこどもの歯から大人の歯へと生えかわるため、みなさんの歯にとって今はとてもたいせつ 大切な時期です。むし歯や歯周病 など、歯の病気になりやすい時期でもあるので、しょうがくせい 小学生のうちは3ヶ月に1回くらいのペースではいしゃ 歯医者さんへいきましょう。



は 歯ならびや

かみあわせのチェック

は 歯の生え方にあわせた
みがき方もおしえて
くれます。

むし歯の発見と治りよう

はやいうちにみつめて
もらえると、いたくならず
なお 治してもらえます。

みがき残しのおそうじ

は 歯ブラシではできない
ところまできれいに
してくれます。



じきゅうそう 持久走のじゅんびをしよう！

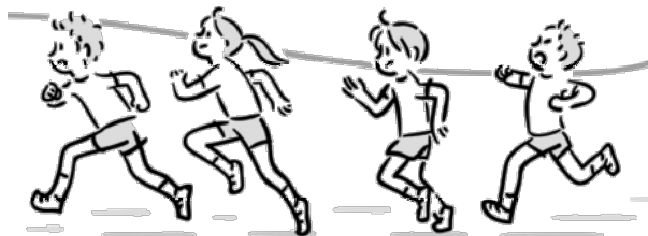


11月24日（金）は持久走大会です。本番にむけて業間マラソンがはじまりました。しっかり準備運動をすること、あせらず自分のペースで走ることを心がけ、けがに気をつけて無理せず少しずつ体力をつけましょう。

「歩かないで走りきる！」など、自分なりの目標を立てておくのもいいですね。

そして、外から教室へもどるときは、石けんをつけて手洗い・うがいをわすれずに！

感染症対策もしっかり行っていきましょう。



ぎょうかん ちゅうい 業間マラソンで注意すること

- ① 朝ごはんを必ず食べる。
- ② じゅうぶんな睡眠をとる。
- ③ 排便をすませる。
- ④ 体調の悪いときは、無理をしない。
- ⑤ 汗ふきタオルやハンカチを毎日もってくる。



せっしゅ インフルエンザワクチン接種のすすめ

今年も冬季のインフルエンザの流行に備え、インフルエンザワクチンの接種がはじまっています。インフルエンザワクチンが十分な効果を示す期間は接種してから約2週間後で、その後約5ヶ月間はその効果が続くといわれています。

流行のタイミングに合わせて、おそくても12月までに接種することをおすすめします。



～保護者の皆様へ～

古河市では、小児用インフルエンザ予防接種費用の一部助成(1,000円)を行っています。助成対象となる接種期間は令和5年10月1日(日)～令和6年1月31日(水)です。新型コロナウイルス感染症との同時流行を防ぐためにも、ぜひこの期間にインフルエンザワクチンの接種をご検討下さい。詳細は古河市HP「令和5年度小児用インフルエンザ予防接種費用の一部助成について」をご覧ください。（右図QRコード参照）

（↓古河市HP）

