

ほけんだより 11月



H30.10.30
深谷市立大寄小学校

11月1日～8日は ピカピカウィーク

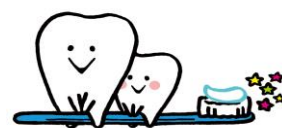
11月8日
いい歯の日



11月8日は“いい歯の日”です。大寄小では、その日の近く一週間でピカピカウィークと呼んでいます。子どもたちが自分の歯にもっと関心を持ち、歯を大切にすることを目的としています。

11月8日(木)は歯科健診!

11月8日に歯科健診があります。朝、ていねいに歯みがきをして受けましょう。(健診しやすいそうです。)
健康な歯肉や、むし歯が1本もなかった児童には賞状があります。



家庭での取り組みにご協力
よろしくお願いします。

- ・家族歯みがきカレンダー
- ・家族歯みがきテスト(みがき残しを確認してください。)
*ご家族も一緒に行っていただきます。(カラーテスター使用)1年
- ・お家で歯みがきテスト(カラーテスター使用)2年～6年

風疹に注意

首都圏を中心に風疹が大流行しているとの報道がされています。お子さんの予防接種は済んでいるか、母子手帳で確認をしてください。39歳以上の男性、56歳以上の女性(H30年4月現在)は、定期的な予防接種がなかった世代なので風疹にかかるリスクは高いといわれています。予防接種は1回では免疫を得るのには不十分で、2回が望ましいです。妊娠中に風疹にかかることは胎児への影響があることが一番問題となっていますが、風疹への罹患歴や予防接種歴を確認し、必要な方は、早めに予防接種を受けましょう。



大寄小では、高学年でマイコプラズマ肺炎にかかる児童がでています。症状：かぜのような症状ですが、しつこい咳が特徴。微熱と咳が続くことが多い。予防：かぜ予防と同様、飛沫感染ですので、手洗い・うがいが基本。出席停止扱いの病気ですので、医師の許可を得てから登校してください。咳が残っている場合は、マスクをしてください。



秋も深まり、朝晩は特に寒さを感じますね。のどの痛みや頭痛、体調不良を訴える子が増えてきました。冬を健康に過ごすために今から備えるようにしてください。夜更かしは体調を崩す原因になります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、かぜやインフルエンザをふきとばしましょう。



朝ごはん

11月の保健行事



- 1(木)～8(木)ピカピカウィーク
＜いい歯の日(11/8)週間＞
- 6(火) 身体測定1～3年・けやき
 - 7(水) 身体測定4～6年
 - 8(木) 歯科健診 全学年

衛生検査も行います。

手・足のつめが伸びている子があります。安全・清潔のため1週間に1回はつめをチェックし、短く切るようにしましょう。ハンカチ・ティッシュも忘れずに持ってきてきましょう。

いよいよ…はやりはじめ

かぜ・インフルエンザにまけるな!



★手洗い・うがい★



★3食しっかり食べる★



★十分なすいみん★



★外で遊ぶ・運動する★

うがい・水分補給用にぬるめのお茶をお子さんに持たせてください。

