

ほけんだより 11月

令和4年11月1日

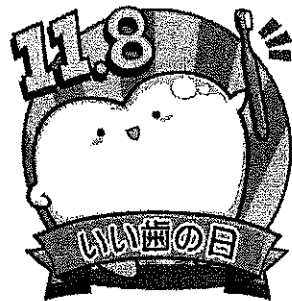
差間小学校 保健室



11月に入り、ずいぶん風が冷たくなりましたね。この時期は一日の気温差が激しいため、体調を崩してしまう人が多いです。また、インフルエンザや風邪がはやる時期でもあります。コロナウイルスも第8波の心配もあります。規則正しい生活をおくり、手洗い・うがいを心がけて体調を整えましょう。

日(曜日)	行事	学年
11月26日(土)~12月2日(金)	アウトメディア週間親子読み聞かせ	全学年

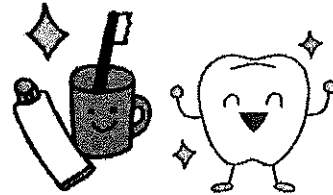
11月8日(火)は「いい歯の日」です!



口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れしだいです。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できます!お家の人と一緒に歯肉のチェックをやってみましょう!



歯肉のチェックをしてみね。みなさんの歯肉はどうなっているかな?



歯肉のチェックをやってみましょう!!

歯肉のチェック

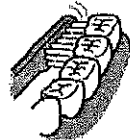


- ・うすいピンク色
- ・引きしまったかたい
- ・歯と歯の間にしっかりと入りこんで三角形に見える
- ・出血しない

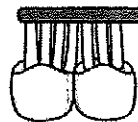


- ・赤っぽいむらさき色
- ・はれてプヨプヨしている
- ・丸く厚みを持ってふくらんでいる
- ・歯みがき程度の軽いしげきで出血する

歯肉炎の改善は「歯みがき」



歯の表側・裏側

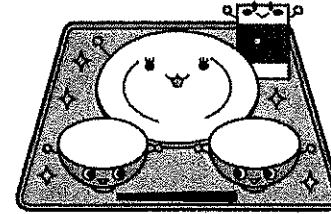


おく歯のかみ合う面



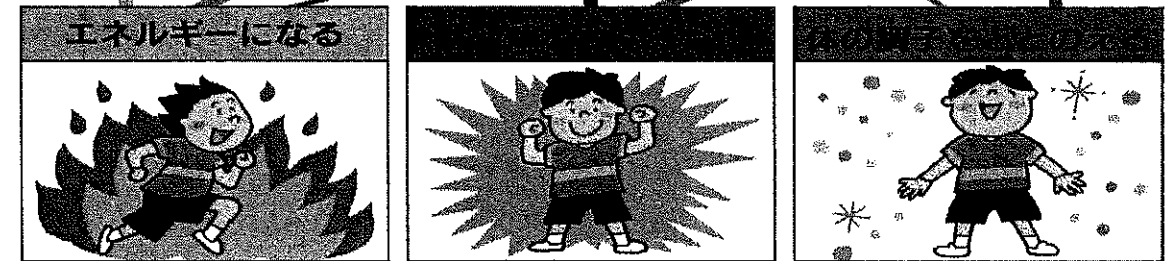
前歯の裏側

11月の健康目標 「苦手な食べ物にすすんで挑戦しよう」



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、苦手な食べ物でも少しずつ食べてみましょう。

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>



マスクの着用について



マスクは、場面に応じた適切な着用をしましょう。学校では持久走大会に向けて練習を行っていますが、運動中はマスクを外しましょう。

マスクについては、場面に応じた適切な着用をお願いします。

屋外 マスク着用は原則不要です。



人との距離(めやす2m)が保てず、会話をする場合は着用をお願いします。



後多中自転車での通学・通園など、人とすれ違う時や不特定多数が集まる場所では、会話をする際はマスクを着用をお願いします。

屋内 距離が確保でき会話をほとんど行わない場合をのぞき、マスクの着用をお願いします。



人との距離(めやす2m)が保てず、会話をする場合は着用をお願いします。

基本的な感染対策はメリハリをつけましょう。高齢の方に会う時、病院に行く時、通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう。