

ほけんだより11月号

いくひなしょうがっこう ほけんしつ
生比奈小学校 保健室
2018. 10. 30
No.12
ぶんせき ふしちと
文責：藤本

ときおり とき折ふきつける風の冷たさに冬の気配を感じます。
この時期の穏やかで暖かな日のことを「小春日和」といいます。
暖かな日だまりは、心の中まであたたかくしてくれそうですね。
しかし、まだ寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひいたり、
体調を崩しやすい時期です。保健室も「鼻水」「のどの痛み」「頭痛」などを訴えて来室する人が増えています。



これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、寒さに負けない体をつくりましょう。



ほけんぎょうじ 保健行事のスケジュール

1日 (木)	持久走前検診	1～3年生	13:30～
8日 (木)	持久走前検診	4～6年生	13:30～
19日 (月)	脊柱側弯症検診	4～6年生 該当者	10:20～



さむ 寒さをふせぐ! 工夫をしてみよう!

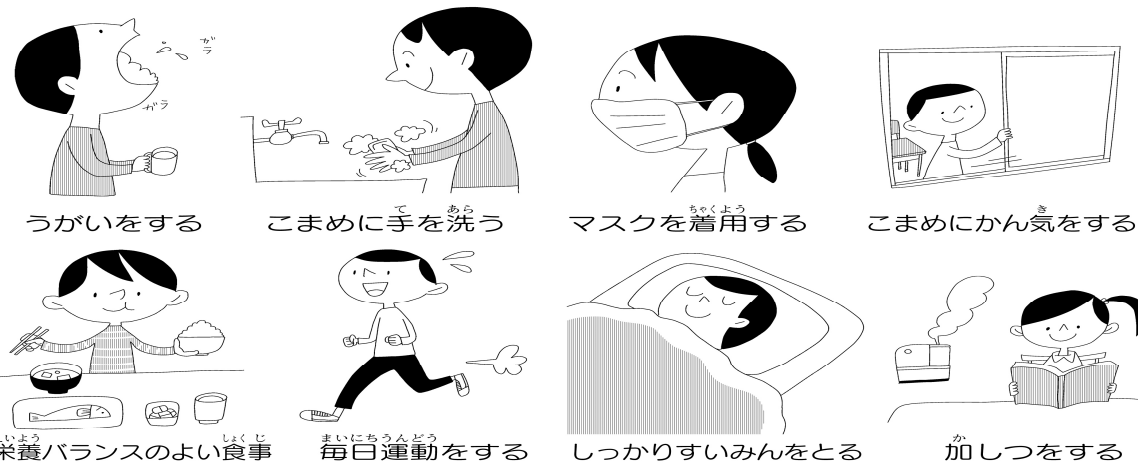
3つの首をあたためる

「3つの首」とは、「首」「手首」「足首」です。これらは太い血管が皮ふに近いところを走っていて、気温の影響を受けやすいところ。

ここをあたためると、血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えずに流れるため、体があたたまります。

かぜやインフルエンザの予防で大切なこと

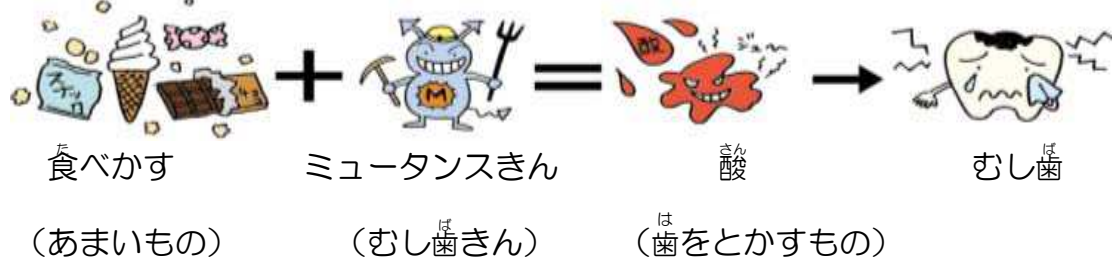
かぜやインフルエンザを予防するには？



11月8日は、『いい歯の日』です♪

11月8日は「1. 1. 8」で『いい歯の日』なんです!
みなさんは「むし歯」がどんなふうにできるか、知っていますか?

むし歯の作り方



むし歯は、口の中の食べかすと、口の中にいるミュータンスキン(むし歯きん)がくっついて、酸という歯をとかすものを口の中につくります。その酸で、歯がとけていってしまうんです。

歯は、みんながおじいちゃん・おばあちゃんになっても、一生つかうものです。毎日ていねいに、歯をみがいて、大切にしましょうね。

ほけんだより・返信欄

2018. 10. 30

◎感想や意見等、何かありましたらお書きください。

()年 名前()