



げ

ん

き



ほけんだより

NO. 49

H24. 11. 1

川本南小学校保健室

はださむ

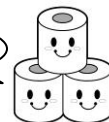
肌寒くなってきました。 かぜひきさんが増えています！

10月下旬から朝晩と昼間の気温差が大きくなり、せきや鼻水が出る人、熱が出る人
 が増えてきました。薄着で寒い思いをしてしまったり、睡眠不足だったりするとかぜを
 ひきやすくなります。その日の天気や気温に服装を合わせ、生活リズム（早寝・早起き・
 朝ごはん）をくずさないことが大切です。

かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行する季節も間も
 なくやってきます。こまめに『手洗い・うがい』をする習慣を
 しっかりとつけておきましょう。



知っていましたか？



11月10日は「トイレの日」

11月10日は、日本トイレ協会が定めた「いい（11）ト（10）イレ」の語呂合わせで「トイレの日」です。この機会に、トイレについて考えてみましょう。

うちを知れば『健康状態』をチェックでき、トイレットペーパーを知れば『環境問題』
 に関心が持てます。そして、トイレの使い方を覚えることは『マナー』を身につけること
 につながります。

学校のトイレ掃除は4・5・6年生が担当しています。みなさんが気持ち
 よくトイレをできるように毎日、掃除をしています。南校舎のトイレは、
 新しくきれいで設備も整っていますが、北校舎は古いトイレです。5・6
 年生のみなさんが古くてもきれいなトイレを目指し、がんばっています。



きもちよく使えるトイレにするために

- * トイレを使ったら、必ず、水を流そう。
- * 汚してしまったら、トイレットペーパーで、ふきとろう。
- * トイレットペーパーが終わったら、つけかえよう。



川^{かわ}本^{もと}南^{みなみ}小^{しょう}では、い^はい^{ふく}歯^はの日^ひ（11月8日）を含む
11月5日～9日を『歯^はッピースマイル週間^{しゅうかん}』として、
5・6年生保健委員会を中心とした取り組みを行います。



給食の時間に4年生以下の教室へ行き、上手な歯みがきのポイントを教えます。

給食時間に歯についての話やクイズを放送します。お楽しみに！

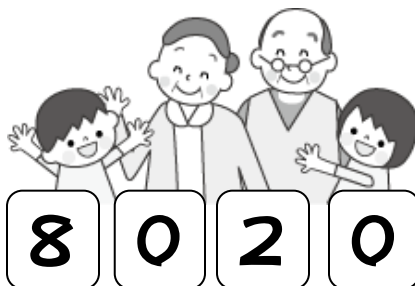
みなさんの歯ブラシの状態を見ます。毛先が開いていたら取り換え時期のサインです。

第2回^{だい}歯科^{かい}健診^しの結果^か、むし^{けんしん}歯^{けつか}が見つかった人^ははいませんでしたが、歯肉^は炎^みが3人^{しにくえん}、歯^しこう（プラーク）がついている人が6人いました。むし^ば歯^{しにくえん}も歯肉^し炎^しも歯^しこう（プラーク）が原因^{げんいん}です。歯^しこう（プラーク）は、歯^はの表面^{ひょうめん}についたベタベタしたよごれに見えますが、その正^み体^{しょうたい}は、むし^ば歯^しきんや歯^{しゅう}周^う病^{びょう}きんなど、いろいろなばいきんのかたまりです。

はちまるにまる ^{さい}8020 (80歳になっても自分の^{じぶん}歯を20本以上^は残す)をめざして、ていねい
な^は歯みがき^{つづ}を続けていきましょう！

80歳で20本の菌

めざそう！



12日(月) 持久走大会事前内科検診 1・2・3年 午後1:30~
13日(火) " 4・5・6年・ことり 午後1:30~
*今年度から、全員が受けることになりました。



16日(水) だい かいがっこうほけんいいんかい 第2回学校保健委員会 午後1:30~

* 学校歯科医の藤野先生から『歯と口の健康について』の講話があります。委員になられている保護者の皆様、よろしくお願いいたします。

今回は、6年生も一緒に参加します。

