



ほけんだより 11月

令和5年 10月 31日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
養護教諭 鈴木 就子

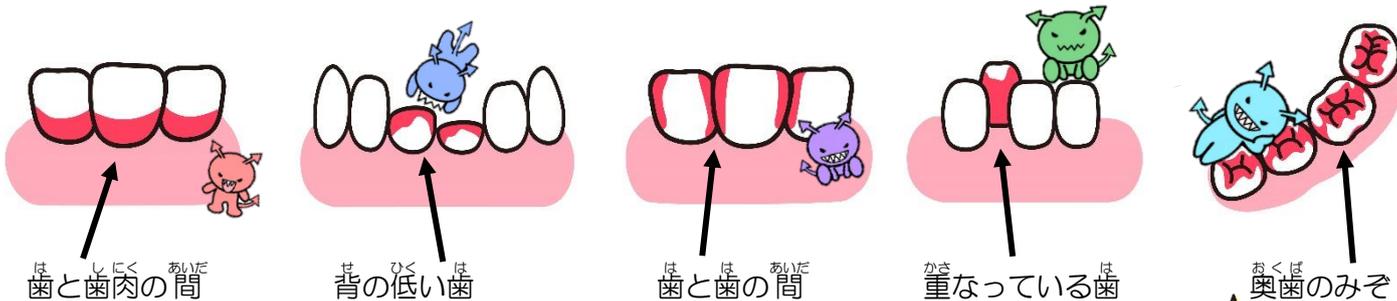
かんせんしょう きせつ
感染症の季節がやってきます！

風が冷たくなり、徐々に冬の訪れを感じます。1日の気温差が大きく、体調を崩す人が増えてきました。寒さに負けずたくさん体を動かして健康な体をつくりましょう。そして、そろそろ乾燥も気になる季節です。喉や肌の乾燥をケアして元気に過ごしましょう。

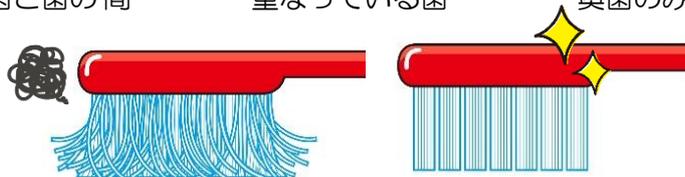


11月8日はいい歯の日です。歯は皆さんが将来おじいさん、おばあさんになっても使うものです。子供の歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）に生えかわっている小学生の時期から、ていねいに歯みがきをしてむし歯にならないようにしましょう。

よご のこ し
汚れが残りやすいポイントを知ろう！



江戸川区から届いた歯ブラシを今年も配布します。毎日使っている歯ブラシの毛先がひらいていないか、この機会にチェックしてみましょう。



歯ブラシの交換は毛先でチェック



ほけんよてい
11月の保健予定

- 11月7日（火）学校歯科医による歯科指導【3年生】
歯ブラシとプラークテスターと一緒に配布します。
ご家庭で取り組んでください。
※3年生以外の学年は歯ブラシのみ配布します。
- 11月2日（木）～フッ化物洗口が始まります。
詳細は「ほけんだより臨時号フッ化物洗口について」
をご確認ください。

ほけんもくひょう
11月の保健目標

かせ
風邪をひかない

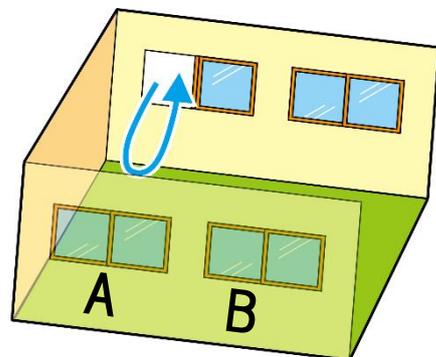
からだ
体をつくろう



クイズ

かんき まど
換気のためにもう1つの窓をあけるなら

AとBどちらをあけるのが良い？



ひとがたくさんいる場所は、窓やドアをしめ切っていると空気が流れず、汚れやウイルスが部屋にたどよい続けます。感染症予防のためにも、1時間に1回は窓をあけて、部屋の中と外の空気を入れ替えましょう。

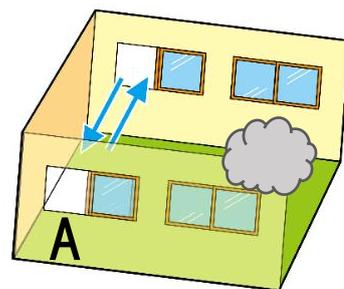
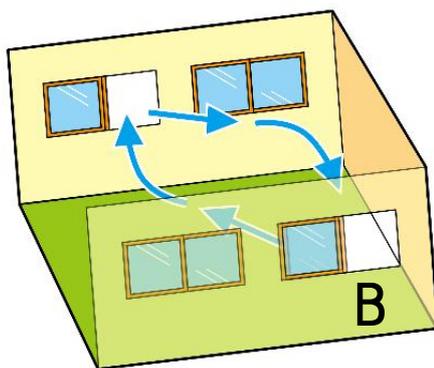
ヒント



くうき なが
空気は「流れるもの」 部屋全体の通り道を作るには…？

こた
答えは…

B



ななめの方向にある窓や扉をあけることで、部屋全体を流れる空気の通り道を作ることができます。寒い季節や窓を長時間あけられない場合に役立つ、効率よく部屋全体の換気を行うコツを覚えておきましょう。

同じ方向の窓をあけても、空気が流れづらい場所ができてしまいます。部屋の形によって窓や扉がない場合は、扇風機などを使って風を送りましょう。

こた
答えは保健室に問うてね！



★7つのまちがいをさがしてね★

