

ほけんだより

令和6年11月1日 No.8
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田勇一郎
主任養護教諭

朝夕と冷え込む時期に入り、少しずつ寒さを感じるようになりました。一日の中でも暑かったり寒かったりと気温差が見られるため体温調節がうまくいかず、体調を崩す人も増えてきています。区内では、手足口病やマイコプラズマ肺炎、インフルエンザ等による学級閉鎖が出ています。本校でも、手足口病やマイコプラズマ肺炎の報告を受けています。寒暖差に対応できるように、規則正しい生活をする事、衣服をじょうずに調節すること、さらには手洗いうがいをすることで、季節の変わり目をうまく乗り切ってほしいと思います。御家庭の御協力をよろしくお願ひします。



保健委員会の5年生と6年生が作成した歯みがきのやり方です。水道に掲示しています。

11月
ほけんもくひょう
保健目標

きおん あ いふく ちょうせつ
気温に合わせて、衣服を調節しましょう。

あき うすぎ うご ふくそう
…秋は薄着の動きやすい服装で!!…



肌寒く感じる朝が増え、どの衣服を着ていこうかと迷ってしまうこともあるのではないのでしょうか。朝の気温では、厚手のものが必要に感じますが、気温の低い日でも教室内は、外気に比べ、暖かく感じます。本格的な寒さを迎える前のこの時期は、なるべく薄着の習慣をつけておくことも必要です。外気を肌で直接感ずることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まります。「大人より1枚少なめ」を目安に薄手の衣服を重ねるなどして体温調節を行いましよう。

★下着を着る

体温を逃がさず温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がお勧めです。



★薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気ができます。厚手のものを1枚着るよりも保温性が高まります。薄手の重ね着なら動きやすく機能的です。

★シンプルな衣服

ファッション性よりもボタンやホックがはめやすく、シンプルなものが安全です。長いひもや飾りなどは、思わぬ事故につながることもあります。

★着脱しやすいもの

伸縮性があり、ゆとりがあるものが良いです。気温に合わせて、脱ぎ着がしやすく、体が十分動かせられるものが安全面にもつながります。

★室内で上着は脱ぐ

教室内では、ジャンパーやジャケット、ダウンなどの上着は脱ぎます。脱いだ後、半そでのTシャツなどの衣服を着ている人も多くみかけます。半そでですごせる場合は良いのですが、寒さを訴えることもあります。寒さの感じ方は人それぞれですので、上着を脱いだ後、寒さを感じないで過ごせる衣服の着用が願ひします。



3年生 歯科校医による歯みがき指導を行いました。



江戸川区健口歯ブラシ事業の一環として、毎年、歯科校医による歯科保健指導が実施されます。DVD 視聴や歯科校医の講話、歯のクイズを行いました。

家庭での歯みがきを推進するために、染め出し用タブレット（一人2錠）を配布し、赤染めにも取り組みました。歯科保健活動等を通じて、歯と口の健康づくりを推進し、家庭における歯みがきの習慣を身に付けることで、むし歯罹患率を下げることを目的としています。御家庭での歯みがきの定着に御協力をよろしくお願いいたします。



けんこう歯ブラシを^{じっせん}実践し、^は歯の^{けんこう}健康を守りましょう

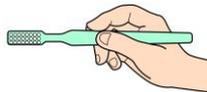
歯の裏も^{うら}しっかりみがけてスツクリしました。

最近^{さいきん}歯をよくみがけるようになりました。

むし歯^ぼができないように1本1本^{ほん}歯をみがいていきます。

染め出し^{けんさ}検査でみがけていないところがわかりました。そこを意識してみがきます。

給食後の^は歯みがきに取り組んでいます。



◆^は歯みがきの後は、^{あご}口の中がスツクリして^{なご}気持ちがいいです。

2年生から6年生は、給食後の歯みがきに取り組んでいます。

月曜日と火曜日^が1組、木曜日と金曜日^が2組で、給食を食べ終わった人から順に歯みがきを行っています。

歯の健康は、一生続きます。給食後の歯みがきだけでは、歯の健康を保つことは難しいため、家庭では、朝ごはんのあとと寝る前に必ず、歯みがきを行い、習慣化するようご協力をお願いします。

「フッ素」の^{はい}入った^は歯みがき^こ粉^{つか}を使おう。

フッ素の入った歯みがき粉を使うことで歯が強くなり、むし歯^ぼから歯^はを守ってくれます。



- ・歯みがき粉の量^{りょう}は、約2センチです。
- ・歯みがき粉を使った時のうがい^{かい}は1回
- ・1回5秒^{びょう}ぶくぶくうがいをしましょう。

かかりつけの^{はいしゃ}歯医者^いさんに行こう。

むし歯^ぼがなくても、定期的^{ていきてき}に歯医者^{はいしゃ}さんで見てもらいましょう。



・歯のチェック・ちりよう

むし歯があってもそのままにしない？



・「フツとぶ」をうけよう

歯をつよくするよ！

●10月24日に就学時健康診断がありました。●

来年度入学予定の新1年生の健康診断がありました。来年度、最高学年になる5年生が健康診断のお手伝いをしてくれました。最高学年としての自覚をもって、それぞれの係の仕事を真剣に取り組んでいました。就学児童と手をつなぎ、やさしく接している5年生の姿がとても微笑ましかったです。

5年生のみなさん、ありがとうございました。新6年生がとても楽しみです。

