

ほけん だより 11月

2023年もあと1か月となりました。朝晩の冷え込みが増し、北陸の冬らしい天気の日が多くなってきましたね。柳田小学校ではインフルエンザや風邪が流行ってきています。体調管理を十分にしておいて残り少なくなった2023年を元気に過ごしましょう。

インフルエンザの症状

インフルエンザは局所の症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳）に加えて、

- 突然の38℃以上の発熱
- 全身の痛み（関節痛、筋肉痛）
- 頭痛や起きていられないほど体がだるい などがあります。

このような症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関を受診し、インフルエンザの診断を受けたら、登校や外出を控え、学校へ連絡してください。

こまめに手洗い・うがいをするこゝとや入混みへ行くときはマスクをするなど感染予防対策をしていきましょう！



元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください！

早寝早起きする

朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやって、元気マンになろう!



これからどんどん寒くなってきます。服装に気をつけて体を冷やさないようにしてくださいね。

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

3つの首ってなに？



どこかわかったかな？



3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

11月8日は「いい歯の日」でした！！

いい歯の日に合わせて11月前半は全学年で染め出しをし、歯みがき指導を行いました。

岡野先生も自分の歯みがきの仕方を見直す良い機会になり「歯みがきはやっぱり大切ななあ。」と改めて感じました。さて、みなさんは歯みがき指導を受けたあと丁寧に歯みがきができていますか？？

歯や口はみなさんが生きる上でとっても大切な役割をしています。毎日丁寧に歯みがきをして「いい歯」で過ごしてほしいと思います。

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めになると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

みがき残しやすいところを意識して丁寧に歯みがきをしましょう！

歯こうを落としてむし歯ゼロを目標そう！！