



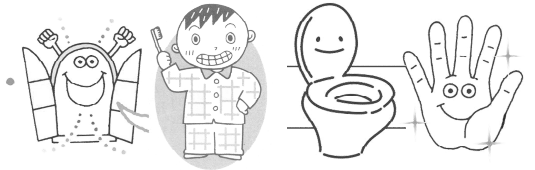
# ほほえみ 11がつ

湯野小学校 ほけんだより

今月の保健目標は「からだや身のまわりを清潔にしよう」です。11月は「いい歯の日」「いい空気の日」「いいトイレの日」「いいひふの日」と「いい〇〇の日」がいっぱい。

そこで、それぞれについてふり返り、みんなでイイねと言えるようにしていきましょう。

## 11月のほけんもくひょう



### からだや身のまわりを清潔にしよう

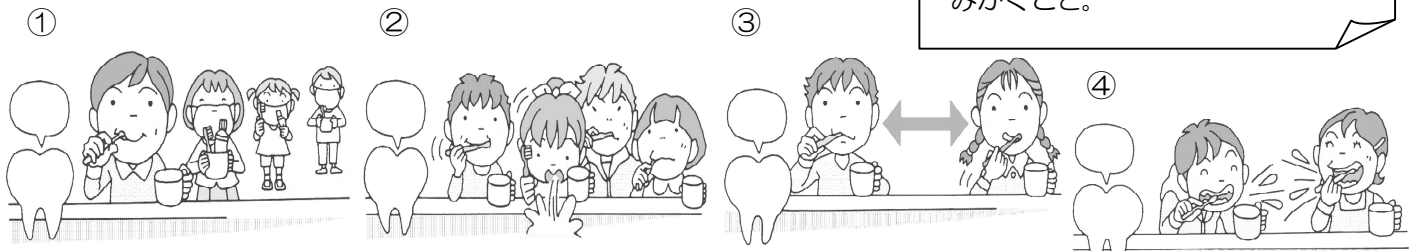


### 11月 8日 歯についてふり返よう

今年の歯科検診で、「歯に歯垢がついている人がたいへん多い」という結果が出ましたね。その後みなさんは、給食後、ていねいな歯みがきにとりくんでいますか？

学校で歯みがきをするとき、感染症予防のために気をつけたいといけないことがあります。下の絵を見て、よいものは〇をよくないものは×を入れましょう。(答えは裏面)

ていねいな歯みがきとは、歯ブラシをえんぴつみたいに持って、軽い力でこきざみに1~2本ずつみがくこと。



その他にも気をつけたいこと



低いところで ゆっくりと はき出す



高いところからはきはき出さない



### 11月 9日 換気について考えよう

日に日に寒くなっていきます。でも、感染症予防に換気は必要です。しかし、寒くて体調をくずしてはいけません。みんなでできるだけ室温を下げない、冬の換気にとりくみましょう。

廊下の窓と天窓を少し開けて(1cmほど)常時換気と長休み時間の空気の入れ替え  
寒い時期や雪がふる状況で、外窓を全開にして換気すると室温が急激に下がってしまいます。だんぼうをつけているときは、廊下の窓と天窓を少し開けて、常時換気しておくことで、室温を保ちながら換気ができます。ただ、長休みとそうじの時間は、廊下の窓と教室のドアを開けて空気の入れ替えをすることが必要です。



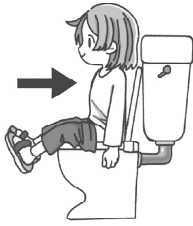
### 11月 10日 トイレについてふり返よう

トイレの改修工事できれいなトイレになり、うれしいですね。今のきれいな状態を守ることが、使うわたしたち一人一人が大切にしないといけないことですね。トイレのきれいが保てるようにトイレの使い方をふり返り、よいトイレの使い方をしていきましょうね。

できるだけ前の方に  
立っていますか？



深くこしかけて  
いますか？



和弁きの前の方に  
しゃがんでいますか？



使った後よごれていない  
か確認していますか？



自分ででき  
ないにできな  
いよこれは  
先生に伝え  
てね。

手をせっけんであらって  
いますか？ ハンカチで  
手をふいていますか？

ゆかが水でぬ  
れないように  
その場で手を  
ふきましょう  
ね。



### ばんがいへん 番外編

寒いとおなかの調子も悪く  
なりやすいです。体の調子  
を知るためにも、いいうんち  
が出たか、うんちの状態を  
みることもしてね。



### いいうんち 出ていますか？

いいうんちって？

- パナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりない
- ストーンと気持ちよく出る

いいうんちを  
出すために

- 好き嫌いをしない
- 運動をする
- 水分をしっかり取る
- よく寝る
- 早起きをしてトイレの時間をつくる



## て 手について考えよう

「きれいに見える手」でも、ばい菌はたくさんついていて、手はよごれています。感染予防のため、手は石けんであらいましょね。ただ、今から寒くなると、手あらいと空気のかんそうで、手はあれやすくなります。手のきれいな状態を守るためと手あれを防ぐために、手あらい後はハンカチでしっかりふいてください。自然かんそうは、手あれの原因になります。手あれ予防として、ねる直前にハンドクリームをぬること、寒い外に出る時は手ぶくろをすることをおすすめします。



## ハンカチ調べの結果

わすれた人 0~1人 ○  
2~3人 ▲  
4~ 人 ◆

年	日	9/23	10/28
1ねん		▲	○
2ねん		○	▲
3年		○	○
4年		▲	▲
5年		▲	▲
6年		◆	○
しいのみ		○	○

わすれる人が少なくなって  
きていますね。

歯についてふり返りの答え

①○ ②× ③○ ④×

## がっ けんしんけんさ ~ 11月にある検診検査 ~



がん かけんしん ねん  
眼科検診 (1・4年)

11月12日(木) 14:10ごろ

目の病気や異常がないかを  
調べます。



しりょくけんさ ぜんがくねん  
視力検査 (全学年)

11月13日(金)~19日(木)

クラスごとに時間を決めて行い  
ます。  
目の見え方が悪くなっていない  
かを調べます。