

# ほけんだより



～ 11 月の保健目標 ～

★命の尊さについて考えよう

朝夕の気温が一気に低くなり、寒さが浸みる日も多くなってきました。子どもたちは、休み時間など外に出ると「寒い～!!」と言いながらも持久走カードのランニングに元気に取り組んでいます。これからますます寒さが増していきますので、体調を崩さないよう生活リズムを整えた生活や衣服の調節などしっかり行えるようご家庭でもお声がけをよろしくお願いします。

なお、11月に入り『インフルエンザの予防接種』も各医療機関で始まっていますので、ご家族で接種し予防を強化していただきますようご協力をお願いします。



### てあらい 手洗い

いつ? .....

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって? .....

- ① 手をぬらし、石けんをつけます。
- ② 両方の手のひらをこすり合わせて、よくあわ立てます。
- ③ 手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。

### うがい

いつ? .....

- 空気が乾燥しているとき
- かぜが流行しているとき
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

どうやって? .....

- ① 水を口の半分くらい入れ、口を開じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ② 水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③ ②を3～5回くり返します。

## かぜ予防のために、今すぐできること

### せきエチケット

どうやって? .....

- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。
- くしゃみやせきをするときは、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりとわかるようにしましょう。

### かんき 換気

いつ? .....

- 休み時間

どうやって? .....

1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気の流れかえをします。

みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてください。

## こころの健康フェスティバル 2014 のご案内

### ●テーマ：『ネット依存』について

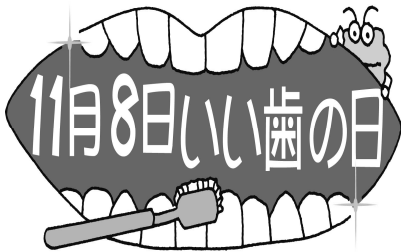
昨今市民の関心が高い『ネット依存』について、病気・治療の視点だけではなく、ネット依存に至る社会的背景などの講演が予定されています。

●講師：独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 医師 中山 秀紀 氏

●日時：平成26年11月8日(土) 14:00～16:00 (開場 13:30～)

●会場：福祉プラザ1階 プラザホール

# 坪小なかよし8の『いい歯宣言』



現在、全児童がむし歯などの治療を完了し、坪沼小学校の子どもたちは『むし歯 ゼロ!』の状況となっています。そこで、11月8日の「いい歯の日」にあわせ、児童保健委員会の活動として全校児童にこれからもいい歯を保っていくための宣言をしてもらうことにしました。

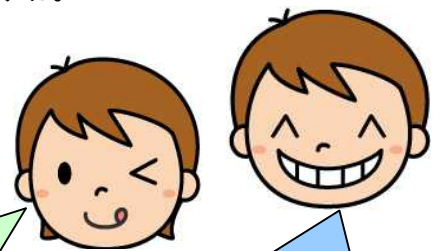
ぜひ、一生使う歯をいつまでも丈夫で強く保てるよう宣言したことをしっかり守って大切にしていきたいですね。

5年 Aさん

- ★毎日、忘れずに歯みがきをします!
- ★1回必ず3分は歯みがきします!
- これからがんばります!

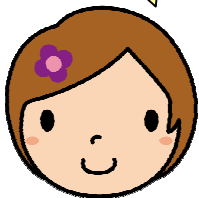
5年 Bさん

- ★1日3回、毎日、歯みがきをします!
- ★キシリトールガムを食べます!
- むし歯にならないようにがんばります!



5年 Cさん

- ★歯みがきを毎日します!
- ★歯ごたえがあるものを食べるようにします!

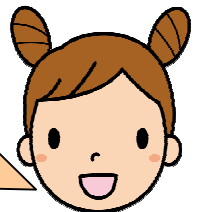


6年 Dさん

- ★毎日、忘れずに歯みがきをします!
- ★やわらかい食べ物ばかり食べずにかたい食べ物も食べるようにします!

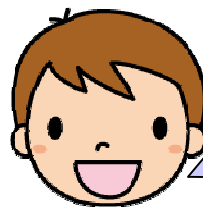
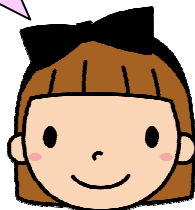
6年 Eさん

- ★毎日、しっかり歯みがきをします!
- ★歯ごたえのあるものをしっかり食べるようにします!



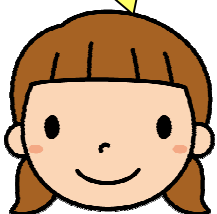
6年 Fさん

- ★朝・昼・晩、必ず歯みがきをします!
- 特に、夜はしっかりみがきます!!



6年 Gさん

- ★あまい物の食べすぎに気をつけます!
- ★おやつや食事の後は、忘れずにうがいや歯みがきをします!



6年 Hさん

- ★これからも続けて10分間歯みがきをします!
- ★歯によい食べ物を食べるようにします!!

