

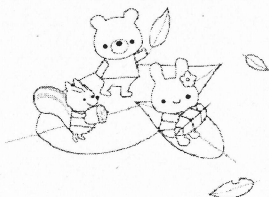
(第一子)

11月 ほけんだより

H26年11月4日
高岡市立木津小学校
保健室

日毎に朝夕の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節となりました。木津っ子たちは寒さに負けず、グラウンドを元気に走り回っています。

11月末には学習発表会があります。これから寒さも増し、かぜをひきやすい時期になってきます。一人一人が元気に発表会を迎えることができるよう、寒い日には体育服の下に暖かいインナーを着るなど、体調管理にご配慮をお願いします。

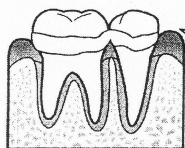


歯科検診が終わりました！

10月8日、22日に秋の歯科検診を実施しました。検診後、学校歯科医の福井先生から、歯石が付いている児童がたくさんいたという話がありました。

歯石は、歯垢が固くなったもので、歯みがきでは取り除くことが出来ません。歯石が付いたままにしておくと、歯肉炎や歯周病を引き起こすこともあります。

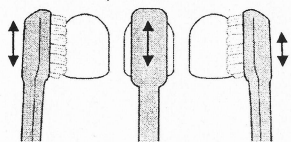
今回、治療カードをもらった人は、できるだけ早く受診し、治療をしてもらいましょう。



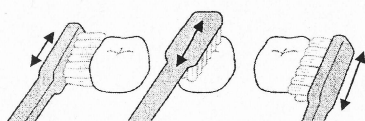
歯に付いた歯垢は、2日で歯石に変わってしまいます。歯石に変わる前に、歯みがきで歯垢を取り除くことが大切です！



11月8日は「いい歯（118）の日」です。むし歯のない、いい歯を守るためには、ただ歯を磨くのではなく、丁寧に一本ずつ磨いていく必要があります。



前歯は縦みがきで、歯と歯の隙間に注意してみよう！



奥歯は歯ブラシが届きにくい！歯ブラシの入る角度を調節して、歯に平行に当たるように工夫しよう！



最近、急に気温が下がってきたためか、発熱での欠席や、頭痛や咳を訴えて保健室に来る子供が増えてきています。

感染力の強い感染症が流行ってくるこの時期。生活習慣を整えることで、免疫力をアップし、かぜや病気に負けない体をつくりましょう！



元気に運動！ バランスのよい食事！ ぐっすり睡眠！

朝の健康観察をお願いします！

学校へ送り出す前に…

- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 顔色はどうですか？
- ☐ 咳や鼻水が出ていませんか？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ 下痢はしていませんか？

熱がある時は無理せず、ゆっくり休養することが大切です。

11月のピカピカ木津っ子カード

11月の「ピカピカ木津っ子カード」実施期間

11月5日(水)～11月11日(火)

