




ほげんだより

春日部市立幸松小学校
平成29年11月22日(水)
NO.7

急に寒くなりました。着る物の調節をじょうずにして、かぜを近づけないようにしましょう。教室では、上着は脱ぎます。上着を脱いでも寒くない服装で登校してください。

感染症予防 自分のからだを守るためには・・・


インフルエンザ・感染性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎等、全ての感染症を予防するためには、からだの中にウイルスを入れないことが一番。ウイルスがからだに入っても、軽くすむようにする。合併症を起こさないようにすることが大切です。

<p>とにかく体力をつけておく</p>  <p>ごはんをたべて、たっぷり寝るようにしましょう。</p>	<p>手洗い・うがいをする</p>  <p>石けんをつけてよく洗い、しっかり洗い流し、ウイルスが活動しないように、のどをうるおしておきましょう。</p>	<p>換気（空気の入れかえ）をする</p>  <p>閉めきった部屋には、ウイルスがいっぱいいるので、追い出しましょう。</p>
--	---	--

持久走の練習が始まりました！

すいみんを十分にとり、朝ごはんをしっかり食べて登校しよう。いつもとちがう苦しさを少しでも感じたら、すぐに走るのをやめましょう！

おうちの方へ 毎朝、健康観察をしっかりお願いします。



みんなのトイレきれいに使おう！

流し忘れに注意！

ムダ使いしないでね。ペーパーは、じょうずにちぎって、使おう。



ペーパーがなくなったら、新しいペーパーを入れておこう。



ちゃんと流してね



よごれてしまったときは、トイレトペーパーでふいておこう。

自分で、ペーパーを入れられなかったり、自分できれいにできないときは、先生に知らせてください。

大切な歯を守りましょう！



11月6日(月)～10日(金)まで、保健委員会の人たちが登校時に、「8020運動」を行いました。



80歳の時に、自分の歯が20本残っているように、小学生の今からしっかり歯を守っていこうという呼びかけです。生え変わったばかりの歯は、むし歯になりやすいので、小学生の今が一番大事な時期です。食べた後は、必ず歯をみがきましょう。

11月6日(月)に2年生・20日(月)に5年生

歯磨き指導に、埼玉県立大学の学生さんが来てくれました。



2年生

歯肉炎について勉強しました。健康な歯肉と歯肉炎になっている歯肉を比べてみました。そして、自分の歯肉をチェックしました。その後、みがき残しのチェックをして、正しい歯のみがき方を教えてもらいました。



5年生

11月16日(木) 1年生・4年生を対象 学校歯科医の加藤先生による歯科保健講話



3年生と6年生は、「歯のふしぎ」という冊子を配付しました。ご家庭でも一緒に読んでみてください。



むし歯や歯肉炎の予防について教えていただきました。

「食後、おやつの後、寝る前に歯みがきをすること。」「おかしをだらだら食べないこと。」が大切です。

歯ブラシの持ち方は、「鉛筆もち」。力が入りすぎずに、やさしく細かく動かすことができます。

同じところを20回みがき、歯の外側、内側、かみ合わせなど、一本の歯でもたくさんの方向からみがくことが必要です。歯と歯肉の間もみがき残し多いところなので、歯と歯肉のところも、ていねいに磨きましょう。

たくさんの方の質問にも答えていただきました。4年生は、入れ歯やインプラントに興味があったようです。将来、入れ歯やインプラントにお世話にならないために、小学生の今の時期から、しっかり歯を守るために歯みがきをしましょう。