ほけんだより 11月

与那原東小学校
保健室
令和８年 11 月

お家の方へ：お子さんと一緒にお読みください

乾燥した空気に注意!!



朝夕だんだんと涼しくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。とはいっても、昼間は暑い日もまだ続きますので、衣服の調節ができるようなものを選びましょう。季節の変化に体の準備が間に合わず、寝ている間の乾燥した空気でのどを痛め、かぜをひきやすくなります。疲れ・睡眠不足・体の冷えは、かぜをひきやすくなりますので、注意しましょう。うるおいは心にも体にも大切ですね。



スポーツフェスティバルの練習が続いています

～ 水筒を持ってきましょう！ ～

毎日、忘れずに水筒を持ってきてください。

のどが かわく前にのみましょう。



1,おともだちどうしの回し飲みはしない

2,汚れた手で触らない

3,毎日、持ち帰りきれいに洗って乾かしましょう。

※おうちの方へ

水筒は、児童の体調に見合った量を持たせてください。

今年は校内スポーツフェスティバルが１１月７日（土）に行われます。

みなさん運動場での練習も頑張っていますね。

練習期間中の体調管理にはこれまで以上に気をつけて、すいみん・栄養・休養で一日の疲れをとりましょう。

水筒や汗ふきタオル、着替えも忘れずに準備して下さい。



おうちのかたへ

体調が悪いときは、早めにお家でゆっくり休むことが一番のお薬です。無理して登校させず、早期受診をお願いします。また、近隣の地域ではインフルエンザ流行の話も聞こえます。

気温差の大きいこの時期に体を冷やさない事も大切です。髪の長い児童は、入浴時のシャンプーやドライヤーでしっかり髪を乾かすなど、お家の方の手助けもお願いします。

※ この機会に親子のスキンシップを兼ねて「アタマジラミ」や卵がないかの観察もしていただけたらと思います。

秋口（10～11月）に発生することもあります。





１学期に行われた歯科健診の結果、治療が必要と言われた児童が**226人（全体の32．5％）**いました。秋休みを終えて、治療済みの報告も届いています。まだ受診していない人は、ぜひ歯医者さんへ行き、治療・相談して下さい。

むし歯ゼロのあの子のヒミツは…

歯科検診でむし歯が１本もないとほめられていたＡさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶をよく飲んでいるよ

甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。

歯みがきは？

ごはんを食べたらいつもみがいているよ。特に寝る前はしっかりみがくよ

むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前の歯みがきが特に大切です。

おやつは？

甘いものは少ししか食べないよ。食べる時間は３時に決めているよ

むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

かむ回数は？

ひとくち30回以上かむようにしているよ

よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。



保健室からのお知らせ

１学期の健康診断の結果、治療や精密検査が必要と言われて、まだ受診できていない方は、早めの受診をおすすめめします。

受診して結果票がまだ未提出の方は速やかに学校へ提出してください。

ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



～保健室から見えるもの～



ストレスを抱え、自分の気持ちや感情のコントロールに課題をもつ児童がいます。

学校という集団生活の中のルールを確認しながら、「たくさん笑う」「運動（スポーツ）で発散する」「自分の力でストレスを受け流す」或いは「困っていること・嫌だったことを自分の言葉で言えるようにする」等、保護者の皆様と共に具体的な対応を考えていきたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。





