



すこやか



11月号

令和5年11月2日(木)

鮎川小学校 保健室

11月になり、寒さが増してきましたが、体調は崩されていないでしょうか。10月には学芸会があり、スローガン通り素敵な笑顔を見せてくれました。11月には校内リレーマラソン大会もあり、まだまだ気が抜けません。寒さに負けず元気に過ごせるように、規則正しい生活や体を温めることを心掛けていきましょう。



感染症情報

インフルエンザ、 増加中です！！

先月に続いてインフルエンザが増加しています。市内でも学級閉鎖や学年閉鎖の学校が増えてきています。引き続き、手洗い・換気などの感染予防と朝の健康観察をお願いします。

感染性胃腸炎 に要注意！！

冬になると感染性胃腸炎が流行します。感染性胃腸炎の原因ウイルスは、アルコール消毒が効きにくいです。石けんを使った十分な手洗いが一番の予防法です。

おさらい 手洗いが必要なタイミングは？

屋外から屋内に入るとき



トイレに行った後



食事や間食の前・後



手洗いは、石けんを使い、30秒かけてていねいに！





11月8日は、いい歯の日



い(1)い(1)歯(8)の日は、日本歯科医師会が「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いをこめて設定したものです。

この日をきっかけに、毎日の歯みがきや食生活を見直して、健康な歯を保てるようにしましょう。

むし歯になりやすい生活チェック!



あてはまる人は要注意!

- おやつをたくさん食べる
- ジュースを1日に2本以上飲む
- 食べ物をかむ回数が少ない
(30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

ご家庭でチェック
してみてください!

第2回メディアコントロールチャレンジを実施します

後ほどお知らせを配付しますが、11月22日(水)～11月28日(火)は、牡鹿地区のメディアコントロール週間です。

実施方法は前回と同様に、子供たちが自分の生活に合った目標を設定して行います。目標を設定する際には、メディアの使い方についてお子さんと話し合っていたければと思います。

1回目では、自分で立てた目標を達成できている子供たちが多く、次も頑張りたいという感想を書いていたので、2回目でもメディアの使い方を意識して生活してほしいと思います。

