



令和3年11月8日
紀の川市立中貴志小学校
保健室 (No.9)

だんだんと日が短くなり、近づくと冬を感じますね。日中は暖かくても、朝晩は冷えこむので、衣服で調節をして、かぜをひかないように気をつけてくださいね。

11月 保健行事予定



けんしん 検診	にちじ 日時	たいしょうがくねん 対象学年	たんとうこうい 担当校医
しかけんしん 歯科検診	11月10日(水) 8:50~	2, 4, 6年生	よしむらせんせい 吉村先生
	11月26日(金) 13:00~	1, 3, 5年生	やたせんせい 矢田先生
まえ 前 ないかけんしん 内科検診	11月18日(木) 13:00~	1, 3, 5年生	たけうちせんせい 竹内先生
	11月22日(月) 13:00~	2, 4, 6年生	

● 歯科検診について

* 2, 4, 6年生は、朝ごはんを食べたあと、おうちでしっかり歯みがきをしてきてください。

* 1, 3, 5年生は、学校での歯みがきを中止しているため、歯みがきのかわりに、昼食後しっかりお茶をのんでください。水筒(お茶)を忘れず持ってきてきましょう。

● マラソン前内科検診は、体操服で行います。

歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

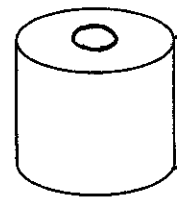
開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です



11月10日は、いいトイレの日！
トイレについて考えてみましょう！！

11月10日は、いい(11)トイレ(10)の日です。日本トイレ協会によって制定されたそうです。人が一生の間に使うトイレの回数は約20万回と言われるほど、トイレは私たちにとって、なくてはならない大切な場所です。この機会にトイレについて考えてみましょう。

トイレ、きれいに使えていますか？



トイレは、みんなが使うものです。次の人が気持ちよく使えるように、汚してしまったときは、ペーパーでふきとりましょう。トイレ掃除をしてくれている人にも感謝ですね。

トイレ、がまんしていませんか？



本当はトイレに行きたいのに、がまんすることは体にとって、よくありません。授業中にがまんしないで、いように、休み時間にすませておきましょう。

トイレのあと、しっかり手あらい



うんちやおしっこには、たくさんの細菌やウイルスがいて、みんなの手にもついてしまいます。トイレのあとは、石けんで手をあらい、きれいにしないといけません。

日本のトイレは世界一？



日本ではおなじみの温かい便座やウォシュレット機能などは、実は世界的に見ると、めずらしいんだとか。世界のトイレ事情について、調べてみるのも面白そうですね。

うんちは健康のバロメーター!! 毎日スッキリ出ていますか？



うんちは、自分の体の中の様子を知るために、とても大切なものです。カチカチなうんちや、やわらかいうんちは、お腹の中からのSOSサインかもしれません。毎朝、バナナのようなきれいうんちがスルッと出るのが理想です。そのためには、生活習慣を整えることが大事です!!! 健康的な生活をして、毎日スッキリいい気分でご過ごしたいですね。

