

ほけんだより11月

令和2年11月2日
福岡市立高宮小学校
養護教諭 牛島奈美

11月になり、だんだん寒くなり秋から冬へ近づいているようです。冬は風邪・インフルエンザも流行しやすい時期です。そして、今年(ことし)はコロナウイルスも予防が必要です。手洗い・マスク・換気を行い、規則正しい生活をして風元気な体をつくりましょう。

かぜ・インフルエンザ・コロナウイルスにまけないために！

11月のテレビ放送でいきいき保健員会が全校むけの感染予防方法をお知らせしてくれています。「高宮っ子コロナウイルスやっつけるぞ5カ条」も皆さん、朝の放送で覚えましたね。11月も感染予防につとめましょう。

てあらいのしかた

きれいなハンカチで手をふく

マスクをかならず つけよう。

はながかくれるようにマスクをつけよう。

あごまでマスクをつけよう。

まどをあけます

人とのきよりを たもとう。

りょう手をのばしたきよりを たもとう

どうげこう中や 休みじかんもわずれず に☆

友達とかしかりはせず 自分のもをつかきましょう

11月8日は「いい歯の日」

むし歯を予防する磨き方を覚えて歯みがきをしましょう。

みがきのこしやすい場所をしっかりと歯みがきしよう



歯と歯の間

歯ブラシを縦にあて ちょちょこ磨く

歯と歯茎の間

歯ブラシを横にあて ちょちょこ磨く

歯のうら

歯ブラシをもちかえて縦にかき出すように磨く

奥歯

奥歯も忘れずに磨きましょう

10月の保健室利用状況 534人でした。

10月は9月に比べケガの来室が増えています。9月はけがの来室が183人だったところ、10月は408人になっています。涼しくなり休み時間に外で遊んでいる人が増えたことやスポーツ集会の練習やスポーツ集会の自主練習でのけがが多かったです。みなさんが一生懸命に練習している様子がよくわかりました。

