



令和5年
11月
河和小学校
保健室

うちのひとといっしょによみましょう！

かんだんさ ちゅうい いふく ちょうせつ
寒暖差に注意！衣服で調節しよう！

11月に入ってから、気温の低い日が多くなり、発熱や風邪症状で欠席する人が増えています。保健室に「頭痛」や「のどの痛み」・「鼻水」などの風邪症状を訴えて来室する人が多いです。この時季は、寒暖差で体も疲れやすくなります。肌着を着てきたり、上着をもってきたりして、各自で調節できるようにしたいものです。体調が悪いときには無理をせず、早めに休養しましょう。

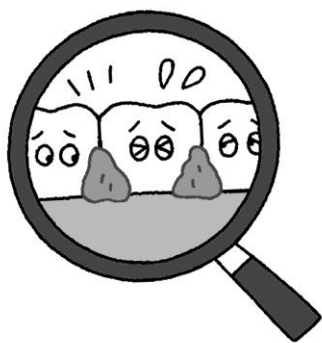
カゼかな？と思ったら



はや ぎゅうよう
早めに休養しよう！

がっ か は ひ
＼11月8日は「いい歯の日」です！／

しにくえん よぼう けんこうてき しにく
歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



しにくえん げんいん は
歯肉炎の原因は、歯と
歯肉の境目にたまった歯垢



けんこう しにく うす ひ し
健康な歯肉は薄いピンクで引き締まって
いる。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



ていねい
丁寧なブラッシングを
つづ 続けることで改善できる

1学期の歯科検診後に「受診のすすめ」（ピンク色の用紙）をもらった人は、早めに受診しましょう。特に症状がない場合にも、半年～1年に1回の定期検診をおすすめします。

ハンカチ・ティッシュ・マスク・水筒を忘れずに！

空気が乾燥し、寒くなってくると、かぜやインフルエンザが流行り始めます。手を洗ったあとに使う「ハンカチ」、鼻水が出たときに使う「ティッシュ」、感染症予防のための「マスク」、のどが乾燥したときに水分をとるための「水筒」を忘れないように持ってきてください。また、この時季にハンカチを忘れて手がぬれたままだと乾燥して荒れやすくなります。こまめに手を洗うと、ハンカチがびしょびしょになるので、予備のハンカチを1枚もってくるとよいと思います。



手を洗ったあとは... どうする？



11月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」

猫背になったり、反り返ったりした姿勢に注意しましょう！

