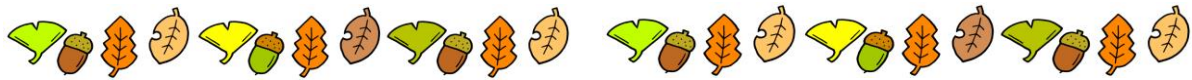


11月ほけんだよい

春日部市立宝珠花小学校
平成30年10月31日
保健室

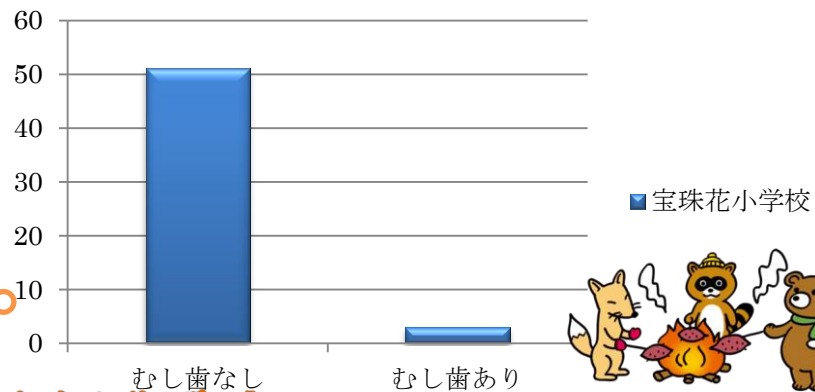
もうすぐ冬。感染症を予防しよう！

11月は実りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物が実る季節です。この時期は行事もたくさんあり、みなさんのこれまでの頑張りの“実る”秋ですね。急に冷えて寒い日もありますが、しっかり体調を整えて、日頃の力を目一杯、発揮してくださいね。風邪やインフルエンザにならずに冬を越せるよう、しっかり対策をしましょう。



11月8日は「いい歯」の日！むし歯を治そう！

ほうしょう ば ちりょうりつ
宝小っこむし歯治療率



むし歯治療率
100%まで
あと3人です。



☆保健給食委員会発表☆

10月の委員会発表は保健給食委員会と図書委員会でした。10月10日の目の愛護デーにちなんで、目のしくみについて発表をしました。みなさん、日頃から目を大切にしてくださいね。



インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまりみられません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が突然現れます。また、かぜと同様に、のどの痛み、鼻水、咳などの症状もみられます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・咳がたくさんでる
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛



今日は何の日？！

11月8日は「いい歯の日」

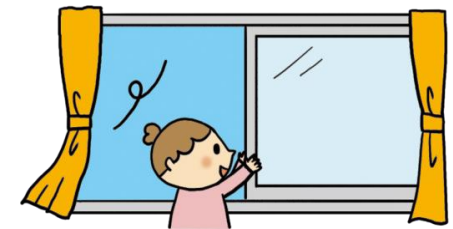
子ども達は自分でしっかり磨くことができているでしょうか。できているように見えても、みがき残しがあるかもしれません。低学年の子ども達には特に「みがき残しチェック」をお願いします。

次の健康診断では、むし歯ゼロをめざそう！！



11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気が乾くこの時期は、皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらずに、お風呂あがりには保湿クリームを塗りましょう。

