

11月 保健だより

平成29年11月9日
厚木小学校
ぼけんしや

11月に入り朝と晩はすいぶん寒くなりました。朝の登校の様子を見ていると、ポケットに手を入れている人が多いです。ポケットに手を入れていると転んだ時に、手が出ず顔や歯のけがにつながります。また、歩く姿勢も悪くなります。寒いときは手袋をしてポケットから手を出しましょう！

また、ふざけて前の人のランドセルをひっぱったり、押ししたりする姿もたまに見かけます。通学路での転倒は大きなけがになることが多いので絶対にやめましょう。



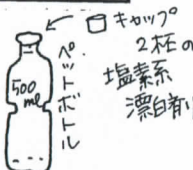
おう吐した時の対応

11月～3月にかけて毎年感染性胃腸炎が流行します。おう吐物や便から感染しますので、衣類や物が汚れた時は注意が必要です。

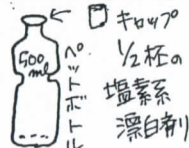
学校では感染防止のため、おう吐物がついた机や床などは消毒をし、汚れた衣類は洗わずそのままお返ししています。ご了承ください。

消毒液・・・500mlペットボトルを利用
塩素系漂白剤を薄めて作ります

おう吐物や便の消毒



身の回りの物や衣類のつけ置き



あなたのレベルは...

チェックの数が **10以上** 達人

その調子！あと定期的にサカリつけの歯医者にみてもらおう！

チェックの数が **6～8個** 上級

みがき残しがないかな？舌の歯をさわってツルツルしているか確認しようね！

チェックの数が **3～5個** 中級

歯ブラシはえんがつ持ちにして、優しくこぎざみに動かしてみよう！

チェックの数が **0～2個** 初級

むし歯菌は夜眠っている間に増えたり。夜は特にしっかりとみがきしょうね！

きれいなかげには☆努力がある

3K

ピカピカトイレ

学校のトイレは、おうちのトイレと違って、たくさんの人が使います。一人の「ま、いいか」でついた汚れが積み重なると、汚くて、臭いトイレになってしまいます。一人ひとりが4Kを心がけると、ピカピカトイレに！

ま きれいなトイレ
よごしたらふこう

く さくせいの Check!

き なびしたれは ばいばい？

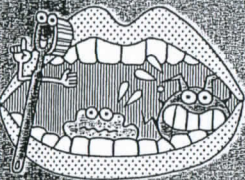
き 歯垢0000
ペーパーの毛ははし
は いろつてね！

「厚木小学校のトイレはいつもきれいだな」と転勤して来た時から思っていました。そのかげには、トイレそうじをしてくれている高学年の努力があります。使っている方もよごさない努力をしましょうね！

その方法で大丈夫？

いつも？ 歯みがきセルフチェック

11月8日はいい歯の日



チェックしなさい！

- 歯ブラシの毛は「ふわふわ」
- 歯ブラシは毎月新しくする
- ご飯を食べたら必ず歯をみがく。
- 力を入れすぎないように気をつけてみがいている。
- 1本1本 ていねいにみがいている。
- 歯と歯が かさついてはえているところなど、みがきにくいところは工夫している。
- みがく順番は毎回決まっている。
- みがいた後、おうちの人に しあげみがきをしてもらうか、自分で鏡を見て確認している。
- 定期的に歯医者に 行っている。

