



屋良小
2023. 11. 2
保健室

朝夕は涼しくなってきましたね。季節の変わり目は、ちょっとしたことで体調をくずしてしまったりするので
要注意です！県内ではインフルエンザ、咽頭結膜熱（プール熱）などの感染症が流行しています。屋良小
ではインフルエンザ、咽頭結膜熱、1週間に一人の報告ぐらいですが、発熱やかぜ症状、腹痛などの欠席
報告や早退が増えてきています。朝の健康観察をお願いします。

11月の保健目標
正しい生活習慣をみにつ
けよう

カゼにも 感染症にも 負けない！

元気な体づくりのポイントは何？

ポイント①
えいよう 栄養
「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント②
うんどう 運動
適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！

ポイント③
きゅうよう 休養
疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

④ つめのポイントは…
たくさんわらうこと
ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！

11月8日はいい歯の日
いい歯を守る3つの前

- みがく前 歯ブラシをチェックしましょう
- ねる前 必ず歯みがきしましょう
- いた痛くなる前 定期的に歯医者さんに行きましょう

【10月末現在の歯科受診状況】

	検診時 むし歯あり、要歯科 受診	受診済	未受診
1年	16	7	9
2年	26	4	22
3年	17	4	13
4年	26	3	23
5年	20	1	19
6年	22	3	19
合計	127	22	105

単位：(人)

～歯科受診のオススメ～
10月末現在、4月におし歯や歯科受診の必要のあった児童127名中、22名がおし歯の治療を終了しました。治療がまだ終わっていない児童がいます。おし歯を放っておくと、様々な病気につながります。そこで、11月8日の「いい歯の日」に因んで「歯科受診のすすめ」を配布します。通知をもらった児童は、早めに治療をして、病院で記入してもらったものを保健室まで持ってきてください。すでに治療が終わっている児童も、保護者に「治療済み」を記入してもらい、提出するようによろしく願います。