

# ほけんだより

第四小学校  
保健室  
NO. 8  
平成30年11月2日

かぜひきさんが少しずつふえてくる季節です。かぜにまけない体をつくりましょう。

## からだにいろいろなカをつけよう



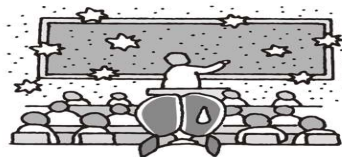
## 11月9日はいいいくうきの日

毎日いい空気で過ごすために換気しましょう！

### ●目には見えないけれど...

換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

せめて  
休み時間は  
しっかり換気！



### ★ここに注意

- ・空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう！
- ・窓から窓への空気の通り道を確保しよう。
- ・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。



11月8日は  
いい歯の日

歯ブラシのチェックしていますか？



毛先が開いたら、新しいものにとりかえましょう

食べたら  
歯を  
みがこう



こうがくねん ちりょう お ひと おおぜい  
\* 高学年で治療が終わっていない人が大勢です。

ちりょうりつ ねんせい ねんせい  
治療率 = 5年生 (24%) ・ 6年生 (39%)

## お家の方へ



### ①「保健教室」においでください！

\*日時 11/6 (火) 10:30~11:15 体育館 \*対象 4~6年生と保護者

\*テーマ「こどもの健康~生活習慣とメディア」

講師は、石川こどもクリニックの石川孝成先生です。

児童保健委員会からは「まるこメディアにおぼれるの巻き」の寸劇をおおくりします。

### ②水筒の中身「冷→温」へチェンジの勧め！

本校では、自分の体は自分で守ろうという意識をもってもらうために、年間を通じて、水筒を持ってきてよいことにしています(強制ではありません)。

冬に近づいてくると、かぜやインフルエンザが心配になってきます。学校では手洗いとうがいを励行します。うがいをするだけでなく、飲んでのどを潤すのにも使えるように、お茶やぬるま湯を水筒に入れていただけるといいと思います。ご協力よろしくお願いします。

でも、冷たいものにするか、温かいものにするかは、お子さんと相談のうえ、ご判断くださいね。

### ③「香害(こうがい)」になっていませんか？

「柔軟剤の香りが強くて、気分が悪くなる」「香りで頭が痛くなる」などの声が校内で聞かれます。世の中は空前の香りブームですが、においの感じ方には個人差があり、自分にはよい香りでも、他人は不快に感じることも多く『香害』などとも呼ばれています。香りの弱い洗剤を使う、使用する量を調節する、すすぐ回数を増やす、柔軟剤は使わないなど、ご協力いただけるとありがたいです。