

あっという間にふゆかな？さむいけれどあたかいくそう・てあらいうがいで
かぜをひかないようにしよう！

保健室だより 11月号



令和6年11月14日

松川中央小学校

保健室

気温が10度以下になる日も多くなり、「寒いなあ・・・。」と感じることも多くなりました。季節の変わり目はどうしても体調を崩しやすくなります。暖かい服装を心がける、ご飯をしっかり食べる、よく寝るなど生活習慣に気をつけて過ごすようにしましょう。

～11月8日 いい歯の日でした。～

まつかわちゅうおうしょう まいつきほけんいいんかい かつどう はひ おこなって はひ
松川中央小では毎月保健委員会の活動で「いい歯の日」を行っています。いい歯の日では①
いつもより歯みがきをていねいに！②歯みがきレンジャーが校内を回ってよびかけ！
③ハブラシの点検！の3つを行っています。これをきっかけに、“はみがき”を大切にしてくださ
いね。ハブラシ交換もお願いします！



みなさん、むし歯は「黒くなる」「甘い物がしみる」「痛い」といったイメージはありませんか？
先日歯医者さんで聞いた話ですが・・・

見た目は変わらず、特にしみたりせず、痛くもないけどむし歯になっている！なんてことはよくあるそうです。「そんなのどうやってみつければいいの？！」と思いませんよね。
答えは・・・定期検診にいこう！



何かあってから歯医者さんにいくのではなく、定期的に通うと小さいむし歯で見つかるので簡単な治療で済んだり、ひどくならずに済みます。

「歯は変わりがはえません！大人になっても美味しい物を食べたりしたいなら、今の歯を大切に！」



仕上げ磨きってみなさんいつごろまでされてますか？

保護者の方から質問をいただきました！

仕上げ磨き、毎日のことで大変ですよね。でもできれば小学校の間はやってもらえたうれしいですね～！子どもが大きくなると嫌がるかもしれません、せめて低学年のうちはお願ひしたい！

お願ひしたい理由は・・・

- ・歯の生え変わりがある時期はむし歯になりやすい
- ・子どもの歯みがきではどうしても磨きのこしがあります。
- 磨きのこしはむし歯の原因になりやすいです。

奥歯、歯と歯の間だけでもいいので最後にみがけるとむし歯や歯周病を防ぐことが出来ます。



あっという間にふゆかな？さむいけれどあたかいくそう・てあらいうがいで
かぜをひかないようにしよう！

みなさん、お友達・おうちの人・先生など身近な人にチクチク言葉を言ってしまっていることはありませんか？自分にとっては楽しい冗談だったとしても、相手にとってはどうでしょうか？「相手の気持ちをかんがえて」友達や周りの人にも優しく話したり、行動したりしてみましょう。

みんなが人にあげたやさしさは、かならず自分にかえってきますよ。

ふわふわ言葉を使おう！

言葉には、人を元気にしたり勇気づけたりする力があります。あいさつや感謝の言葉のような、聞いた人がうれしくなる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。ふわふわ言葉は、使った人も気分がよくなるので、どんどん使ってみましょう。

おはよう。

ありがとう。

さすがだね。

○○が上手だね。

あそ
いっしょに遊ぼう。

チクチク言葉にご用心

悪口や冷やかす言葉などのような、聞いた相手がいやな気持ちになるのは「チクチク言葉」です。使わないように注意しましょう。

うせえ！

ばか！

だせえ！

きもい！

© 少年写真新聞社 2024

～保護者のみなさまへ～

いつも学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。保健室より

- 各種健康診断が行われています。受診のお勧め通知が届きましたらなるべく早めに受診していただきたいと思います。受診結果は学校までご提出ください。
- 視力測定をおこないました。A・Aの児童以外は通知が発行されることになっていますのでご確認いただき、必要に応じて受診をお願いします。
- 最近冷えによる頭痛・腹痛が増えました。日中暑くなることもあるので脱いだり着たりができる服装での登校をよろしくお願いします。
- お子様の健康面等、なにか心配なこと、ご不明な点があればいつでも保健室までご連絡お願ひします。一緒にこどもたちのためになるように考えさせていただきます。