



すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室

11月に入り、長い2学期も半分が過ぎました。文化フェスティバルという大きな行事が終わり、ほっと一息つくとともに、体や心に疲れがたまっていませんか。ゆっくりお風呂につかる、家族や友達とたくさん話して、たくさん笑うなど、自分を大切にする時間をつくってください。1日の中でも寒暖差が大きい季節ではありますが、衣服で調節しながら過ごしていきましょう。



今月のすこやかめあて

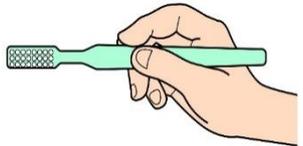


みがき残しのない歯みがきをしよう！

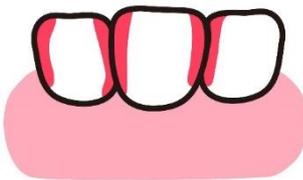
1 みがき残しの多い箇所の正しいみがき方

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは、むし歯やみがき残しのない健康な歯を保っていますか。みがきにくいところは、鏡を見ながらするとみがきやすくなります。

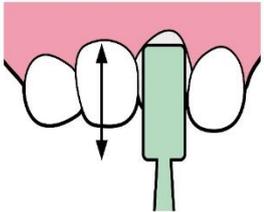
歯ブラシの基本の持ち方



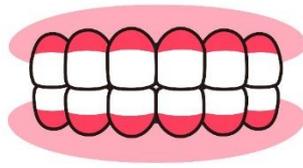
えんぴつを持つように歯ブラシをもつと、余計な力が入らずにみがくことができます。



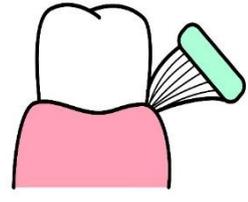
歯と歯の間



歯ブラシをたてにして、上下に動かしながらみがく

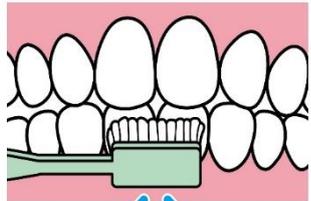


歯と歯ぐきの境目

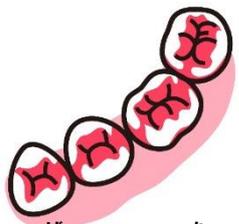


歯ブラシは、ななめ45°を意識してみがく

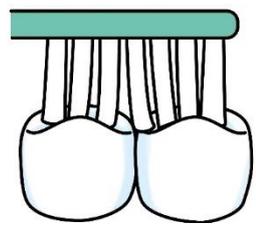
正しい歯のみがき方



軽い力で、小さく小さな刻みに1～2本ずつみがきます。



おく歯のかみ合わせ



毛先を垂直に当て1～2本ずつ軽い力でみがく

歯ブラシ以外のオススメグッズ

歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間の歯垢を落としてくれます。



デンタルフロス



歯間ブラシ

2 かぜの^{よぼう}予防

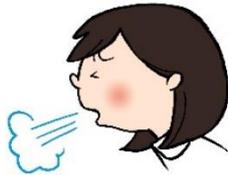
さいきん にっちゅう かんだんさ おお はつねつ せき はなみず で ひと ふ
最近^{さいきん}は日^{にち}中の寒^{かん}暖^{だん}差^さが大きい^{おお}こともあり、発^{はつ}熱^{ねつ}したり、咳^{せき}や鼻^{はな}水^{みず}が出ていたりする人^{ひと}が増えてきました。かぜをひいたかもしれないと思ったら、ひどくなる前^{まえ}に予^よ防^{ぼう}しましょう。

かぜの^{はじ}ひき始めのサイン あてはまるか^あチェック^あ✓^あしてみましょ！

□ さむけ 寒^{さむ}気^け



□ くしゃみ



□ はなみず 鼻^{はな}水^{みず}



□ ずつう 頭^{ずつう}痛^う



□ のどの^{いた}痛^{いた}み



うえ 上のサインのうち、1つでも当てはまったらかぜのひき始め^あかもしれません。そんなときは、つぎの5つの予^よ防^{ぼう}をしてみましょ。

① じかんはや いつもより1時間早く^{ねる}

じゅうぶん 十分なすいみんをとり
ましよう。ぐっすりねる
ためには、好きなにおい
をかいでリラックスでき
る^{かんきょう}環境^{ととの}を整^{こう}えることも効^か果^{てき}的です。



② からだ あたた 体を^あ温^あめる

たいおん があがると、めんえきりよく
体温^{たいおん}が上^あがると、免^{めん}疫^{えき}力^{りよく}が
たか 高^{たか}まり、ウイ^たルス^たを倒^たしやす^たくな
ります。ポイント^{くび てくび}は「首^{くび}・手^{てくび}首^{くび}・
あしくび 足^{あしくび}首^{あたくび}」を温^あめること^あです。そうす
れば、すぐ^{からだ}に体^{からだ}がほかほかにな
ります。



③ かんそう ふせ かしつ 乾燥^{かんそう}を防^ふぎ、加^{かしつ}湿^{しつ}する

ウイルスの^{おお}多^{しっけ}くは湿^{しっけ}気^け
が苦^{にが}手^てです。加^{かしつき}湿^{しつ}器^きを^{しよう}使^し用^{よう}
したり、濡^ぬれた^ぬタ^ぬオル^ぬをか
けたりして、室^{しつない}内^{ない}の加^{かしつ}湿^{しつ}
こころ^{こころ}が^けま^しよ。



④ しょうか よ た 消化^{しょうか}の良^よいもの^たを^た食^たべる

うどん^{しょうか}など消^{しょうか}化^かに良^よいもの^よを、
はらはちぶめ^{めやす}を目^め安^{やす}に食^たべま^しよ。
食^たべ物^{もの}の消^{しょうか}化^か吸^{しゅう}収^{しゅう}には、た^くさ
んのエネ^{ひつよう}ルギ^ぎーが^{むり}必^{ひつ}要^{よう}です。無^{むり}理^りに
食^たべるとウイ^たルス^たとた^たか^たう^ため
の体^{たいりよく}力^{りよく}ま^{つか}で^{つか}使^{つか}って^{つか}しま^{つか}い^{つか}ます。



【保護者の方へ】新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザの出席停止に関する提出書類について

お子様が新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザと診断されたら、保護者の方に次のことをお願いしています。

- ① 医療機関で「経過報告書」の用紙を受け取ります。医療機関から「経過報告書」が交付されない場合は、福岡小学校のホームページから印刷していただくか学校までお知らせください。
- ② 「経過報告書」には、報告書裏面の記入例を参考に、保護者の方が必要事項を記入してください。
- ③ 症状が治まり、登校を再開する際に、必要事項を記入していただいた「経過報告書」を担任まで御提出ください。

(連絡先：岡崎市立福岡小学校 養護教諭 小田 紗矢香 電話 51-9040 FAX51-9082)