

# ほけんだより



令和4年11月2日  
古ヶ崎小学校 保健室

秋めいてきました。昼間でも寒さを感じられることが増えました。  
休み時間に遊んだあと、汗をかいている人も見かけます。汗の始末ができるように、  
それから手洗いをしたあとに手がふけるように、ハンカチを忘れずに持ってきてきましょう。  
最近、ハンカチを持っていない人をよく見かけます。毎日、清潔なハンカチを持って  
きましょう。



らんふえすていばる れんしゅう はじ  
らんRUNフェスティバルの練習も始まります。

手足の指先が温まるように、準備体操をしっかりとしましょう。  
けが予防になります。走り終わったあとは、右けんを使って、  
しっかりと手洗い・うがいです。  
それから、規則正しい生活習慣でのりきっていきましょう。



## さあ、みんなで手をあらおう!!



# がつよう か は ひ 11月8日は「いい歯の日」



みなさんは、一日のうちに何回歯みがきをしていますか？  
校内での歯磨きはあまり見られませんが、朝や夜、おうちでは自分から進んで、積極的にみがけているかな？

マスクをしている時間が長いので、歯磨きができていないと、口の中の状態がよくないため口臭（口のおい）原因にもなります。

給食後にブクブクうがいでもいいので毎日しましょう。

終わったあとはきれいなハンカチでふいてくださいね。



## マスクの着用による肌あれに注意！

マスクの素材にかぶれる

蒸れた状態でマスクをはずすと、水分が蒸発し、肌が急に乾燥してあれる

マスクで肌がこすられて炎症を起こす

内側を蒸れたままにすると、雑菌が増えて、かぶれや炎症を悪化させる

感染症予防のために着用するマスクを、長時間着け続けると、かぶれなどの肌あれの原因になることがあります。マスクはいつも清潔にし、肌のあれを感じたら、クリームなどで保護するようにしましょう。