

ほけんだより



松戸市立寒風台小学校
令和元年度11月号



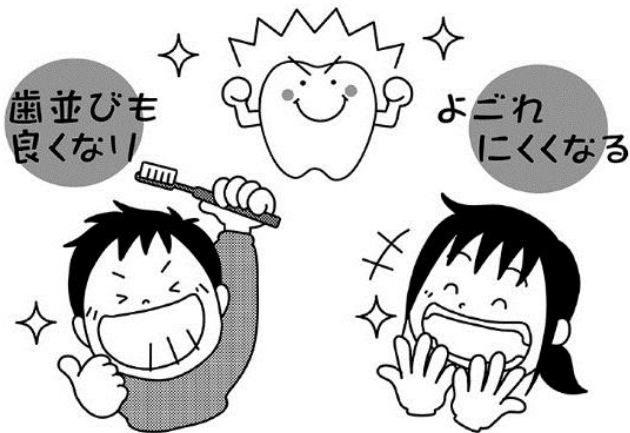
春の歯科検診で、むし歯や歯の汚れであると診断された人は110人でした。そのうち70人(63.6%)の人は治療が終わりました。

まだ治療が終わっていないお子さんに、「受診のお願い」を配付しますのでご確認ください、なるべく早く歯科医に診てもらってください。

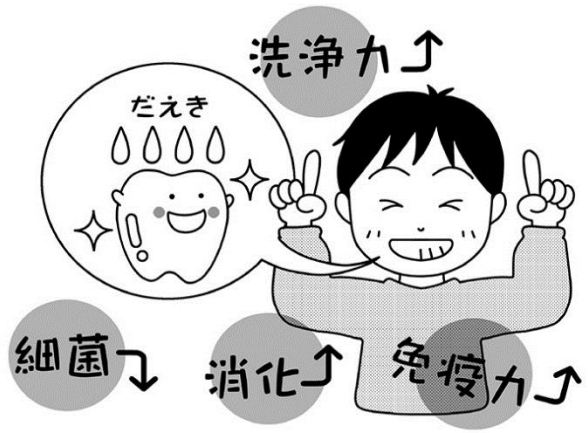
むし歯の治療にまだ行っていない高学年のお子さんを対象に、歯科保健指導を行います。対象のお子さんにはお知らせを配りますので、持ち物の準備など、ご協力をお願いします。

たくさん かむと いいこと いっぱい

むし歯予防になる



だえきがたくさん出る



肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

頭が良くなる



脳の働きが良くなる

寒さに負けない体をつくろう！

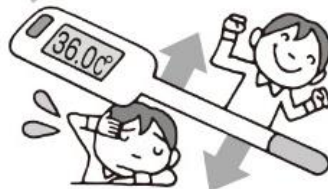
松戸市では9月よりインフルエンザの患者が続けて出ていますが、これからが本格的に流行する季節です。免疫力をあげて予防に努めましょう。

バランスよく
食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を
36度以上に
保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを
発散しよう



ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

もうすぐ冬。



に気をつけて

□にはひらがな4文字が入ります。どれも同じ4文字です。



冬にも
水分補給は
大切

鼻やのどが□□□□するとウイルスなどを追い出す線毛の働きが鈍くなります。



加湿器で
部屋の湿度は
50~60%に

部屋が□□□□するとウイルスが部屋中に広がります。

(C274: ㊦)

目撃！

トイレのあと手を洗わない子どもたち

校外学習にでかけると、トイレに残っている子どもがいないか、必ず職員が点検をしています。その際に、手を洗わずに出てくる子どもがいることに気がつきました。「手を洗いましょう」と声をかけると、照れくさそうに戻っていきます。

ふだんの学校生活でも気をつけて見ていると、学年を問わず、手を洗わない子どもたちがたくさんいることがわかりました。なんと、中にはトイレットペーパーを使わない子どもまで…！

ご家庭ではどうでしょうか。トイレの後に手を洗っていますか。トイレには様々な菌やウイルスが存在します。感染症予防のために、必ず手を洗うという習慣を身につけましょう。

