



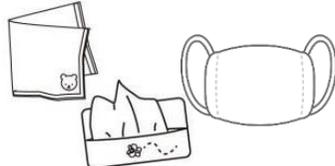
# ほけんだより 11月

新座市立池田小学校 保健室 令和4年11月1日

みなさんは「小春日和」という言葉を聞いたことがありますか？小春日和と聞くと、春のこのように感じますが、冬のはじめのちょうど11月ごろのおだやかなお天気のことを意味します。有名な小説家である島崎藤村も「秋から冬に成る頃の小春日和は、この地方での最も忘れ難い、最も心地の好い時の一つである。」とあらわしたほどです。寒さ本番を迎える前の気持ちのいいお天気の日、みなさんは何をして過ごしますか？

## ハンカチ・ティッシュ・マスク 持っていますか？

手洗いをしたあと、その手を服でふいている人をとときとき見かけます。せっかくきれいに手を洗っても、また汚れてしまうかもしれません。かならず清潔なハンカチでふくようにしましょう。また、鼻血や鼻水が出たとき、ケガをしたときなどのために、ティッシュも持ち歩くようにしましょう。最近、マスクをなくした、汚した、ゴムが切れたなどの理由で、保健室にマスクをもらいに来る人がふえています。予備のマスクをランドセルに入れておくようにしてください。



### 大切なのは 振り返り

#### 勉強で

一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかり定着するそうです。

#### ケガをしたとき

なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。



#### トイレのあと

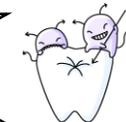
紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えと、うれしいですね。

#### 11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。



## 池田小 歯科受診状況



90人中39人が治療を終えています。(受診率43%)

残り51人!

1年生	あと6人
2年生	あと4人
3年生	あと7人
4年生	あと7人
5年生	あと10人
6年生	あと17人
やまざくら	全員治療済

6月におこなった歯科健診の結果、まだ受診をすませていない人には3回目の受診のお知らせを配付しました。おうちのひとと一緒に歯医者さんへ行きましょう。



11月8日は

いい歯の日



早めの受診をお願いします

11月8日はいい歯の日

### いい歯を守る3つの前

みがく前 歯ブラシを  
チェックしましょう

寝る前 必ず歯みがき  
しましょう

痛くなる前 定期的に  
歯医者さんに行きましょう



### 歯ブラシも

#### とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。きれいな歯を守るための歯ブラシの使い方のポイントも「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。



とめ 歯ブラシを大きく動かしていませんか？小刻みにとめて1〜2本ずつみがきましょう。

はね 歯ブラシの毛先が開いていませんか？裏から見てハネが気になったら、交換を。

はらい 水気が残ったままになっていませんか？しっかりはらって風通しのよい場所で保管を。

### 保護者のみなさまへ

#### ★健康観察表について

11月30日(水)に実施予定の持久走大会の関係で、10月の健康観察表は10月1日~11月8日まで使用します。11月9日からは持久走大会用の健康観察表を使用します。詳しくは10月27日に配布した「持久走大会のお知らせ」のお手紙をご覧ください。