

ほけんだより11月

令和6年11月6日 田鶴小学校 保健室

秋らしい気候になってきました。1が2つ並ぶ11月は{いい〇〇の日}がたくさんあります。からだや健康に関する日も多いので、この機会に普段の生活をふり返ってみてください。



歯科検診結果 検診日10月18日



むし歯があった人

学年	1	2	3	4	5	6	全校
人数	5	6	5	7	1	0	24

今回みつかったむし歯はすべて乳歯でした。はえかわる歯ですが、よい歯がはえてくるために、むし歯は治して、もっと歯みがきをして口の中をよい状態に保ちましょう。

歯科医院に行ったら、治療票を書いてもらってください。

食べた後は、
歯をみがいてむし歯予防

視力検査結果

A(1.0)未満の人 《メガネをかけている人はメガネの視力》

学年	1	2	3	4	5	6	全校
人数	5	3	6	4	4	7	29

A(1.0)未満の人に、視力管理カードをわたしています。

急に視力が下がった人は、眼科を受診してください。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



11月9日はいい空気の日

校内マラソン大会 12月4日(水)

マラソン前内科検診のお知らせ

11月14日(木)2, 3, 4年

15日(金)1, 5, 6年

自分で上着を持ち上げて、学校医の石井先生に心臓の音を聴いてもらいます。

感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのとや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



うんちチェックシートの協力をお願いします

～11月10日はいいトイレの日～

昨年も田鶴小学校のみなさんが調査に協力してくれました。昨年は全国の小学生平均より毎日うんちがでた割合が多かったです。いいうんちは体調がいい証拠。うんちの状態は、食事・運動・睡眠・心の状態などいろんなことが影響します。自分のうんちは健康か、観察してチェックシートに〇をつけてください。

期間:11月10日(日)～16日(土)

*シートは8日(金)に配ります。うんちチェックの後、18日(月)に提出してください。

うんちが毎日でた割合

	田鶴小	全国
R5年	41.7%	38.5%
R6年	34.5%	40.0%

トイレマナーや健康に関する標語も同時に募集しています。応募する人はチェックシートの裏に、標語と名前を書いてください。

毒と薬



「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」

—スイスの医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決められています。きちんと守って使用してくださいね。



覚えておこう！ 薬を飲むタイミング



●食前	食事の30分前
●食後	食事の後30分以内
●食間	食事と食事の間(食後2時間くらい)
●寝る前	寝る前の1時間以内

コップ1杯の水で、必ず量とタイミングを守って飲みましょう。