

11月8日はいい歯の日です！

ほけんだより

2010年 11月号

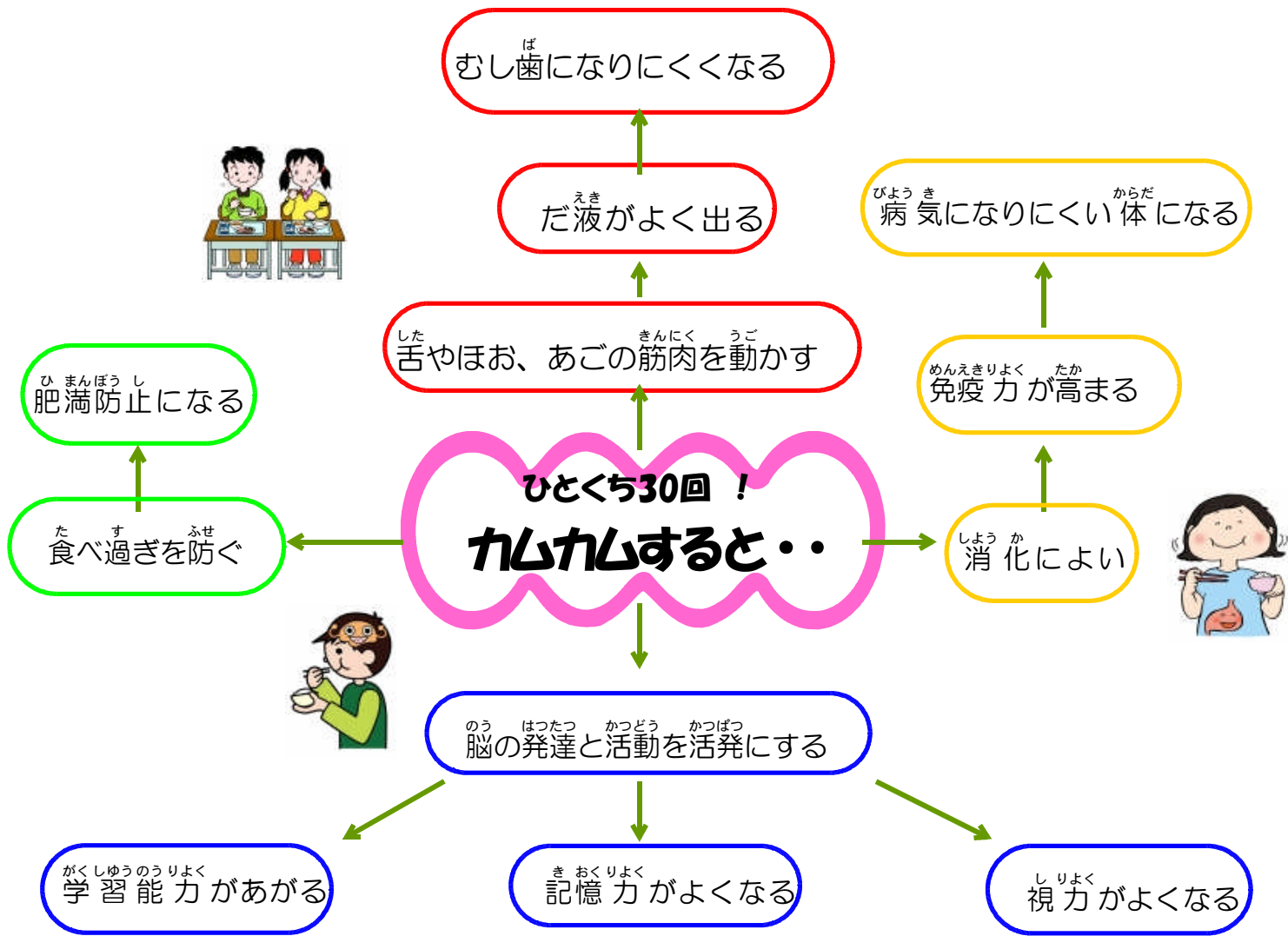
ノートルダム学院小学校 ほけんしつ



は カムカム いい歯で30回 噛む噛む！

春の歯科健診で、治療の必要な歯があった人にはお知らせをしていましたが、ほとんどの人が治療を受けたようです。歯医者さんに、歯みがきをきちんとするように指導された人も多かったことと思います。毎日の歯みがきをていねいにして、むし歯にならないように心がけましょう。

11月8日はいい歯の日といわれています。歯は噛むためにあります。噛むことは、健康な体をつくる大切な働きをします。「ひとくち30回」を目標に、今日からカムカム（噛む噛む）、やってみよう！



保護者のみなさまへ

インフルエンザにご用心！

10月になって、風邪をひいてのどが痛いと訴えたり、発熱したりするお子さんもみられるようになりました。季節の変わり目で気温の変化が大きいのも原因かと思えます。これからの季節、心配なのはインフルエンザです。インフルエンザは風邪と違って、感染力が非常に強く、高熱がでたり全身症状として倦怠感や筋肉痛、頭痛などがみられるのが特徴です。新型インフルエンザが流行した昨年を引き続き、今年も油断してはなりません。ご家庭でお子さまの体調に気を付け、規則正しい生活を心がけていただきたいと思えます。

うつらないために

- ・外出される際は、人混みをなるべく避けるとともに、帰ったら必ずうがいと手洗いをしてください。
- ・十分な睡眠、栄養をとり体調をととのえてください。
- ・室内は適度な湿度と温度を保ってください。

うつさないために

- ・せき、くしゃみなどの症状のある方は、マスクを着用するなど「咳エチケット」を徹底するとともになるべく外出を避けるよう心がけましょう。
- ・朝から体のだるさや気になる症状、発熱がみられる場合は、登校を控え様子を見て、回復に努めください。