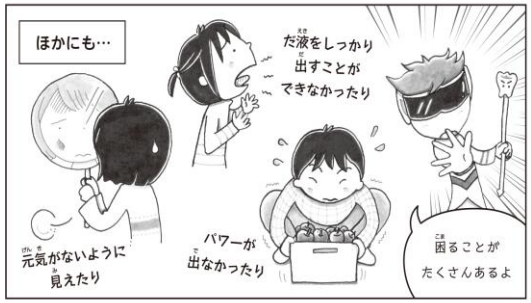
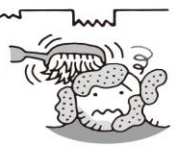
ほけんだより 11月

令和３年１１月 １日　幸町小学校　保健室

気温の変化が大きくなっています。衣服の調節を上手にして体を冷やさないようにし、体調管理に注意しましょう。また、手洗いを忘れずに行いましょう。



歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？　毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていなくても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！　１カ月に一度が目安です

保護者の皆様へお願い　お子さん向けの文章もありますので、一緒にお読みください。

○○の正しい切り方は？

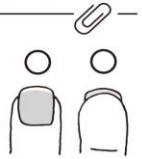
Q　さて、私は誰？

私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのにって？いえいえ、私がなくなるとモノがうまくつかめませんよ。

A　私は爪です

私が伸びすぎるとケガのもと。２週間に１回くらいの目安で切ってください。

○ 正解の切り方　両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。



× NGの切り方　両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

危険！ポケットに手を入れること、フードをかぶることはやめましょう！

寒い日が多くなりました。冬が近づいてきましたね。そんな中、ポケットに手を入れている人やフードをかぶっている人を目にすることがあります。ポケットに手を入れていると、もしも転んでしまったときに手を地面につくことが出来ず、顔を地面にぶつけてしまいます。大きなけがにつながりますね。また、フードをかぶっていると周りの音が聞こえづらくなります。それが原因で人とぶつかったり、道路では車とぶつかったりする危険もあります。

両方ともとても危険なことなので、絶対にやめてください。

保護者の方へ

毎日の検温と健康観察カードへの記録に御協力いただき、ありがとうございます。１１月も引き続き検温と記録をお願いいたします。カードを忘れてしまう児童が多くいます。お子様が家を出る際、再度確認をしてください。

また、同居の家族の方の体調が悪い場合、児童本人が元気な場合でもお休みをしてください。御理解と御協力のほどよろしくお願いいたします。