



保護者の方といっしょに読みましょう！

令和6年度
11月号
邑久小学校

11月の保健目標
歯を大切にしよう！

10月も暑い日が続いていましたが、ようやく秋を感じる気温になってきました。朝晩の気温差があるので、衣類で上手に温度調節しましょう。



<11月の保健行事>

11/21 (木) ~ 29 (金) 体重測定 (全学年)



体操服で測定します。忘れずに持ってきましょう。

～保護者の皆様へ～

体重測定終了後、「けんこうのきろく」を配ります。内容を確認の上、表紙の2学期の欄に押印またはサインをしてご返却ください。



マイコプラズマって何？



2学期が始まってからマイコプラズマ肺炎にかかる人が増えています。

病原体は「マイコプラズマ・ニューモニア」という名前の微生物で、細菌とウイルスの中間の大きさや性質をしています。潜伏期間が2～3週間と長く、気づくまでに時間がかかります。

感染すると、かぜによく似た症状が出ます。熱が出た後、始めはかわいた咳が出ますがだんだんとたんがからんだ咳に変わり、咳が長く続くのが特徴です。肺炎を起こすこともあります。

咳が出るときはマスクをする、手洗い・うがいをこまめにする、換気をする等感染が広がらないように気をつけましょう。



歯を大切にしよう！

10月23日（水）の学校公開日に健康集会有りました。保健委員会からのクイズや全校リズムジャンプで盛り上がりました！

この集会の中で、小学校6年間むし歯がゼロだった人たちの表彰を行いました。特に、むし歯もゼロ、むし歯になりそうな歯（COと言います）もゼロだった、特別表彰の人が5人いました。今回表彰された人たちのコメントを載せています。ぜひ、参考にして、みなさんもむし歯ゼロをめざしましょう！



特別表彰の5人には校長先生から賞状を渡していただきました。



健康クイズは3択問題でした。何問正解できたかな？



全校リズムジャンプは体育館が揺れるほどの迫力！



特別表彰者のコメント

吉信紅秋さん

賞がもらえてびっくりしました！いい歯を保つために、歯の裏側もていねいにみがくように気をつけています。

清水優菜さん

フロスを使ったり、自分に合った歯みがき粉を使ったり、工夫して時間をかけてていねいに歯をみがいています。むし歯がないのは良いことなので、これからも継続していきたいと思います。

神田彩羽さん

時間をかけて歯みがきをするようにがんばっています。特に、奥歯までしっかりみがくように気をつけています！

清水愛菜さん

食事をよくかんで食べること、何があっても寝る前には歯みがきをするのを気をつけています。寝る前にしっかりみがくとむし歯菌が増えるのを抑えられそうです。

山田華さん

むし歯になりそうな歯もなくてうれしかったです。毎日忘れずに歯みがきをすると、むし歯ができにくいと思います。これからも歯みがきをがんばりたいです。