

ほけんだより

令和6年11月1日
美杉小保健室No.9

朝晩は寒さを感じる気温になってきましたね。朝の健康観察では、鼻水が出る・咳が出る・のどが痛いと言う子が増えてきています。半袖半ズボンの子もいれば、長袖長ズボンでも寒いという子もいます。暑くなったら脱げる上着を1枚、はおって来られたらいいなと思います。

これから段々と寒くなる季節です。今年度も、子どもたちの体力づくりの一環として、11月18日（月）から22日（金）までの間、業間かけ足を行う予定です。

歯科指導についてのお知らせ

11月7日（木）に、鏡歯科医、津歯科衛生士会より歯科衛生士2名をお招きして、歯科指導を行います。その中で、1～4年生は、前歯の染め出し、5・6年生は、全歯の染め出しを行います。



*歯の染め出し液で、口びるも一時的に赤く染まりますが、歯みがきや食事、洗顔などで、染まった色は落ちていきます。歯の矯正中などで、染め出しを希望されない場合は、下記の票をご提出ください。

お家の準備物

赤く染まっても良いタオル1枚と洗濯ばさみを1つ
当日までにお子さんに持たせてください。

きりとり

年 番：名前

★11月7日（木）歯科指導で、歯の染め出しを希望しません★

下記の理由に○をつけてください。

- ① 歯の矯正をしているため
- ② 染め出し液で、気分がわるくなるため
- ③ その他（)

ねんせい からだ べんきょう
* 4年生と体の勉強をします



今月から4年生の保健で「育ちゆく体とわたしP17～P27」を勉強していきます。

思春期に起こる男女の体の外見上の変化や、男子では精通・女子では初経が起こることを学びます。また二次性徴が顕著になる時期には個人差がありますが、誰にでも起こることを理解していきます。

女子には、具体的な月経の手当ても指導をします。お家でも、保護者の方の体験などを、話していただけるとありがたいと思います。

これから起こる体の変化を、ぜひ肯定的に受け止めて

もらえればと思います。



★食後にちゃんとハミガキをしていますか？

給食後のはみがきは、みなさんががんばっていま

夜ねる前のハミガキもしっかりしましょう！
(ねている間は、つばが少なくなるのでむし歯になりやすいですよ)

★ハブラシはボサボサになっていないかな？

毛先がボサボサだと、きれいにみがけないので、
あたらし

いハブラシにかえましょう。

ボサボサになっていなくても、1か月に1回は交換したい

ですね。