

11月 ほけんだより

令和4年11月1日
柏市立柏第五小学校
保健室

おうちのかたといっしょによみましょう

日が落ちるのが早くなり、ふく風が冷たくなってきましたね。まだ寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの冬より寒く感じることもあるそうです。朝晩と日中の気温差も大きく、体調をくずしてしまっている人も多くなります。11月は、五小まつりや歌声発表会、持久走大会、5年生の林間学校など、行事が盛りだくさんです。脱ぎ着できる服装をするなど工夫して、寒さに負けず、元気に過ごせるようにしましょう。



11月8日はいい歯の日



11月8日は、語呂合わせで「いい(11)歯(8)の日」となっています。

5月に五小で行った歯科検診でむし歯が見つかった人は、132人いました。そのうち、歯医者さんで診てもらった人は78人です。(10/27現在)

毎日を元気に過ごすために欠かすことのできないのが、歯や口の健康です。いつまでも健康な歯で過ごすことができるように、歯科検診でむし歯が見つかった人は、歯医者さんで診てもらい、治りょう率100%を目指していきましょう！

*むし歯治りょう率(10/27現在)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
むし歯が見つかった人(人)	23	20	29	27	19	14	132
治りょうをした人(人)	17	14	19	15	9	4	78
治りょう率(%)	73.9	70.0	65.5	55.6	47.4	28.6	59.1

目指せ！五小むし歯0！

むし歯になって抜けてしまった大人の歯は、もう生えてきません。子どもの歯のむし歯も、治りょうをせずに放っておくと、下に生えている大人の歯までむし歯になってしまったり、歯並びにも悪い影響があります。歯科検診でむし歯が見つかった人は早めに治りょうをしましょう！また、定期的に歯医者さんにいき、歯や口の状態を診てもらおうようにしましょう。



※受診をしたら、「受診報告書」を担任までご提出ください。

持久走練習が始まりました！



持久走練習が始まっています。持久走大会は、コロナ禍で中止が続いていて、3年ぶりの開きになります。初めてだったり、久しぶりの行事だったりできどきしている人も多いと思います。11/25(金)の本番当日に実力を発揮するためには、「健康なからだ」がとても大切です。体調を整えて、ベストを尽くせるようがんばりましょう！

練習前にチェックしよう～

寒さに負けず、元気に練習をがんばろう！

- 夜はぐっすり眠れましたか
- 朝ごはんはしっかり食べましたか
- 体操服や汗拭きタオル、水とうは準備しましたか
- 運動しやすいくつをはいていますか
- 熱や具合の悪いところはありませんか
- 準備体操はきちんとしましたか



登下校中のケガに気を付けよう！

最近、登下校中のケガが増えています。ケガをしてしまった人に話を聞くと、走ってしまっている人が多いです。登下校中には、荷物がたくさん入ったランドセルを背負っていると思います。ランドセルを背負っているときに、走っていて転んでしまうと、勢いで頭を地面にぶつけてしまうことが心配されます。また、みなさんの通学路には、車や自転車などもたくさん走っています。ケガをしないように、登下校中の安全に気を付けましょう。



★保健委員会は、「ケガをしないためのお約束」というポスターを作成しました。保健室前にけい示していますので、ぜひ見に来てくださいね。



11月の保健行事

- ・11月28日(月)・・・側弯症エックス線検診：対象者(5・6年生の該当者)
→対象者には別途お知らせを配付いたします。ご確認ください。