

児童数配付

【保護者の皆様へ】



ほけんだより



2025.11.4

幌東小学校

保健室 No.10

風邪や感染症が増え、咳き込んでいる子どもも多く見られるようになりました。10月はインフルエンザが流行し、学級閉鎖が2学級ありました。11月に入り、朝晩の冷え込みが一層厳しくなり、風邪や感染症が流行しやすい季節を迎えています。手洗いやうがいなど引き続き感染症予防に御協力をお願いいたします。

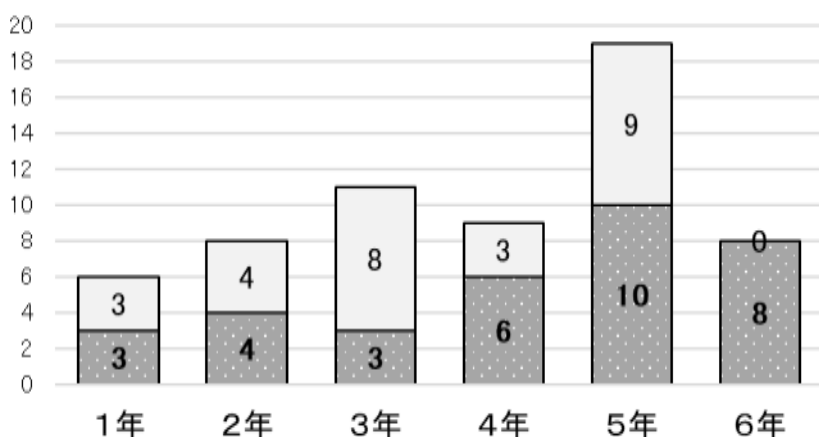


11月8日はいい歯の日



歯科検診の治療状況をお知らせします

むし歯の治療状況(人)

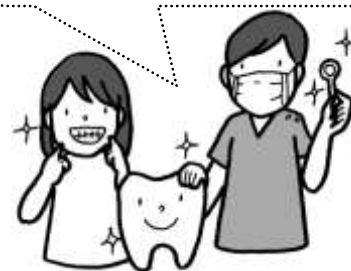


■ 未治療の人 □ 治療をした人

全校治療率は、44.3%!

昨年度より 6.5%ダウン 🌊

むし歯の疑いがあった場合は、
早めに病院で診てもらって
ください。受診後は黄色い紙の
提出をお願いします。



※10月17日までの状況です。



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいていても、
残ったよごれは歯石になってしまいます。
定期的にきれいにしてもらうことが大切です。

～3年生に、歯と口の健康に関わる冊子を配付しました～

3年生に「は！ハ！歯！ではっぴ～」という冊子を配付いたしました。
この冊子には、歯と口の健康に関わるものがのっています。ぜひ、お子さんの口の中を観察しながら、冊子をお読みください。



「かぜかな？」とおもったら…

急に寒くなり、かぜぎみの人が増えてきました。のどがいたかったり、鼻水がたくさんでたり、せきがでたりして、つらいですね。少しでも早くよくなるよう、4つのことに取り組みましょう！

① ゆっくり休む



これが一番大切！あんせいにして、すいみんをたくさんとりましょう！

② 体をあたたくする



下着は着ていますか？下着には、あせをすって、体をあたためる効果があります。

③ 栄養をとる



栄養のある、温かいものを食べましょう。
ビタミンCもおすすめ！

④ 水分をこまめにとる



寒いと水を飲むのをわすれがちになります。
休み時間には水分をとりましょう！

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

