

ほけんだより

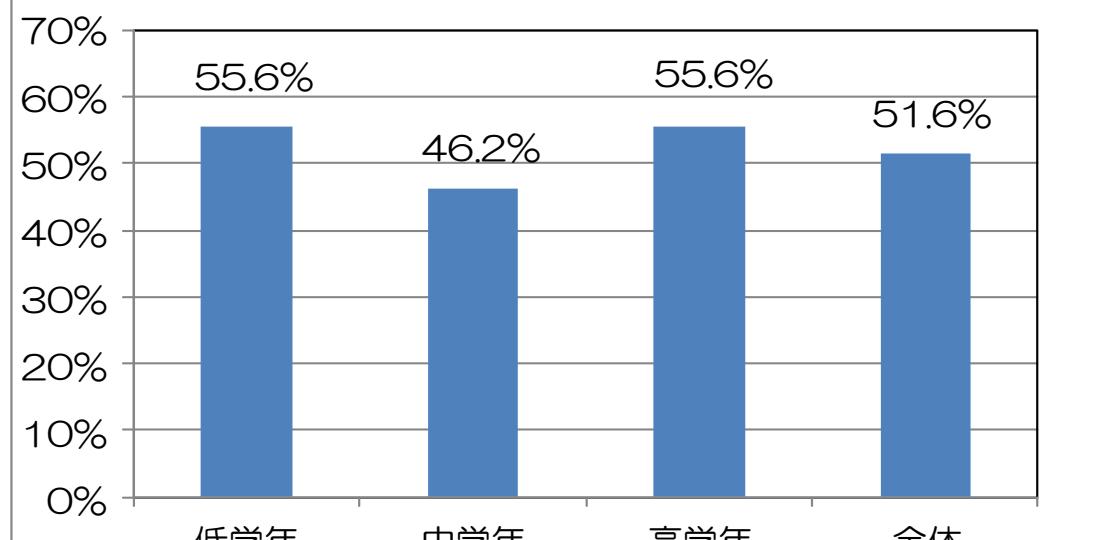
11月

平成25年 11月 栃木市立皆川城東小学校

秋も深まり、寒い日がふえてきました。かぜをひいている人もふえてきました。規則正しい生活、手洗い、うがいなどこまめにして予防に努めてください。



治療した児童の割合



平成25年10月25日現在

今年の歯科検診でむし歯のある人は35.1%でした。県とくらべてやや多い結果でした。むし歯のあった人のうち、治療の終わった人は10月末で約52%となっています。

むし歯は放っておいても治りません。早いうちに治療に行きましょう。

ハンカチ・ティッシュこれも大事なかぜ対策

うがい・手洗いは、かぜを防ぐために大切なことです。でも、ちょっと待って！！うがいや手洗いの後、ぬれた手を洋服でふいている人がいます。せっかく手をきれいに洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。
鼻水をすすっていたり、袖口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かぜのウィルスがいっぱい！！いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についた時は、せっけんで洗い流しましょう。



カルシウムと骨の関係

からだの中には、約1 kgのカルシウムがあり、その99%は骨にたくわえられていて、必要な分だけ、骨から血液に放出されます。

カルシウムが不足すると、骨に必要な分まで放出されることになり、骨が弱くなってしまいます。

じょうぶな骨とからだの働きに必要な量を保つためには、食事でしっかりカルシウムを取ることが必要です。



保護者の皆様へ 水筒について

一学期に熱中症予防のため、水筒の携帯についてお願いしました。これから寒い時期になりますが、10月末から、しろやまマラソンの練習が始まり、陸上の練習も活発に行われていることやインフルエンザ予防でうがいなどに活用もできますので、引き続き水筒を持参して大丈夫ですので、お知らせします。(ただし、学校では、水道水を飲料しますので、必要がないと判断された場合は、用意されなくても大丈夫です。) 水筒の中身は、水または、お茶類を入れてください。よろしくお願ひいたします。

学校保健委員会について

11月14日(木) 14:00~14:45 日野原重明先生(聖路加国際病院理事長)いのちの授業をエフ・フィールドの先生方に実施いただく予定です。ぜひご参加ください。

