

ほけんだより

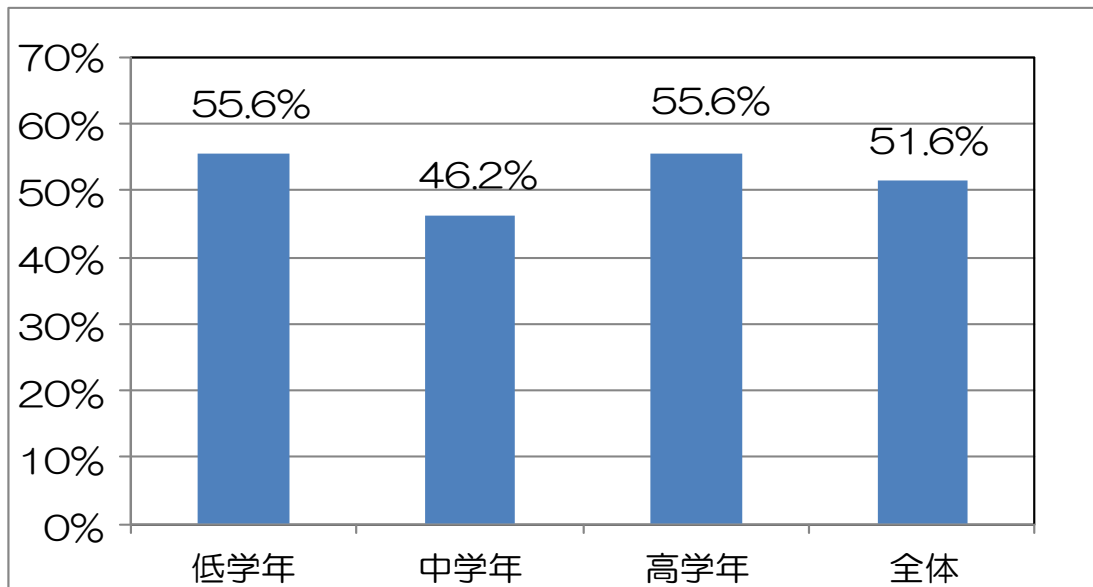
11月

平成25年 11月 栃木市立皆川城東小学校

あき ふか さむ ひ
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
ただ せいかつ てあら
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

ことし し か けんしん ば ひと
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
けっか
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%
な お
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ね。でも、ちょっとまって！！
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、食事ですっかりカルシウム
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。よろしくお願いいたします。

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。

