

11月 保健だより

学校 HP に保健室の様子も UP しています♪



令和2年11月2日 熊谷市立星宮小学校保健室 第8号



11月8日は「いい歯の日」です!

星宮小のむし歯治りょう率は、現在75%…



6月に行った歯科検診でむし歯が見つかった人たちは、ほとんどの人が歯医者さんへ行って治りょうを受けてきました。…が、まだ数人歯医者さんへ行っていない人もいます。むし歯は放っておいても治ることはありません。いまは痛みがなくても、むし歯はどんどん進行します。星宮小のむし歯治りょう率が100%、全員がピカピカの歯になる日がきてほしいです。

めざせ歯みがきマスター! 順番を決めてみがくのがポイント!



①「あ〜」の口の形で下の奥歯を20回磨きます。



②反対側も20回磨きます。



③「あ〜」の口の形で上の奥歯を20回磨きます。



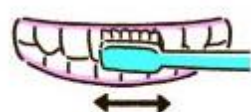
④反対側も20回磨きます。



⑤「い〜」の口の形で奥歯の横を20回磨きます。



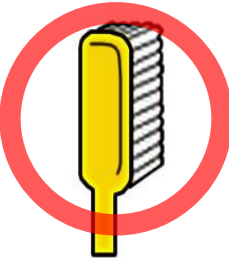
⑥反対側も20回磨きます。



⑦前歯を20回磨きます。



歯ブラシの点検、しっかりしていますか?



毛先が広がってしまった歯ブラシでは、きちんと歯をみがくことができません。右のイラストのようになったら新しいものに交換しましょう。1日3回歯みがきをした場合、1か月で毛先が開くといわれています。学校では1日1回みがくので、2~3か月に1回交換するのがおすすめです。



乾燥シーズン到来! 皮膚トラブルに注意しよう!



これからどんどん寒くなり、空気が乾燥していきます。それともなって増えてくるのが、皮膚のトラブルです。ここでは、子どもにもよく起こる皮膚トラブルとその予防法を紹介します。寒さや乾燥なんかに負けないぞ!

トラブル① 手あれ・あかぎれ



手洗い・アルコール消毒をこまめにするにより、手が乾燥しやすくなります。ハンドクリームなどでしっかりと保湿をすることが大切です。

トラブル② しもやけ



寒さによって血のめぐりが悪くなることで手や足に起こります。赤くはれたり、痛がゆくなったりします。外出時は手袋をするなどして防ぎましょう。

トラブル③ 低温やけど



湯たんぽや電気カーペット、カイロなどを長時間使用することによって起こります。眠るときにはこのようなグッズは使用しないよう気をつけましょう。

トラブル④ くちびるの乾燥



冬はくちびるもカサカサになりやすく、ひどくなると切れて出血してしまうことも。ねる前にリップクリームをぬり保湿するのがおすすめです。

秋から冬の乾燥から皮膚を守るために、お風呂の入り方も工夫しよう!

寒い日に温かいお風呂につかると、とても気持ちがいいですね。実はお風呂の入り方にも、乾燥を防ぐためのコツがあります。それは、**温度は40℃くらい、つかる時間は長くても15分ほど、お風呂から出たら保湿ケアをする**の3つです。熱いお湯に長時間つかってしまうと、皮膚の水分がどんどん失われていってしまうそうです。保湿成分の入った入浴剤を入れて楽しむのもいいかもしれません♪



寒くなってきたので、最近は鍋を食べることが多くなりました。先生の一番好きな鍋は、野菜と豆腐とお肉をたっぷり入れたキムチチゲ鍋(辛い鍋!)です♪にはご飯とチーズを入れてリゾット風にして食べるのがお気に入りです。みなさんの好きな鍋はどんな鍋ですか?



今月のひとこと