

11月 ほけんだより

市川市立富美浜小学校
保健室
令和3年11月9日(火)
No.6

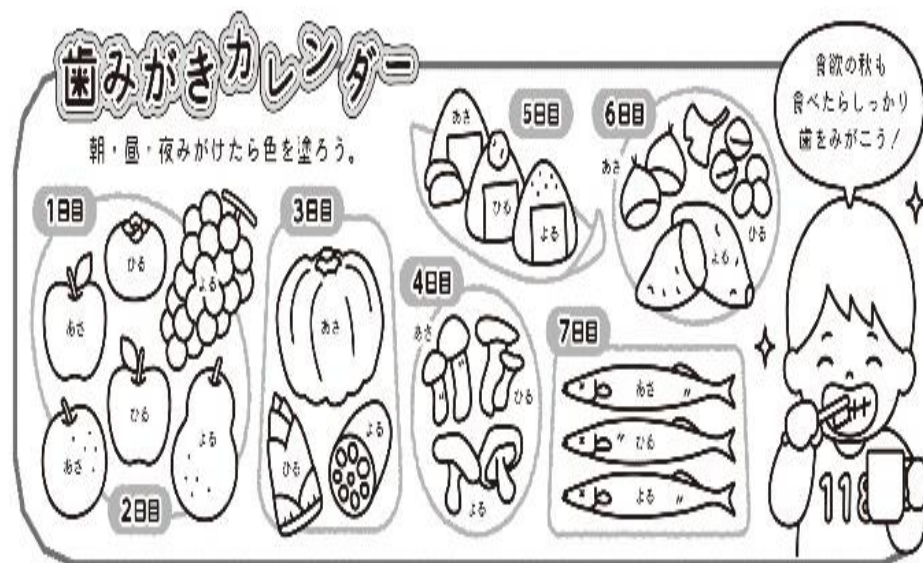
秋は「食欲の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」とわれていますが、みなさんにとって秋はどんな季節ですか？先生は過ごしやすいこの季節が大好きですが、1日の気温差が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザや胃腸炎にも注意して過ごしましょう。



♡保健室メモ♡
10月になってから、せきや鼻水でお休みするお友達が増えています。かぜを予防する行動をたくさんとりましょう！

11月8日は「いい歯」の日!!

みなさんは1日に何回、歯みがきをしていますか？食事のあとに歯みがきを行うことでむし歯を予防することができます。「げんきもりもりカード」を見ていると富美浜小のほとんどの人が夜の歯みがきをしっかりと行っていました。すばらしい♡しかし!!朝の歯みがきを忘れてしまう人も多くいました。気持ちの良い1日をスタートさせるためにも「朝の歯みがき」をみんなで頑張ってみましょう!!



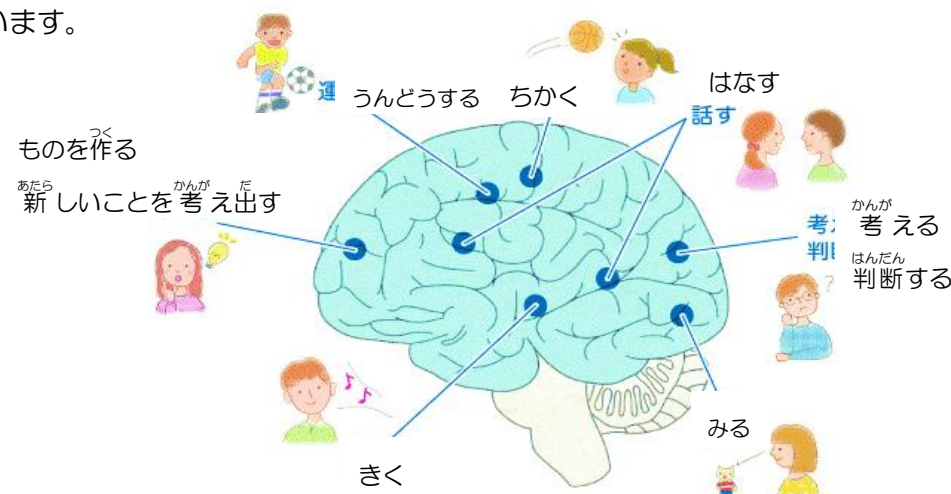
☆保健室メモ☆
みなさんは保健室おみくじを知っていますか？あのおみくじは5年5組の天川明彦君がみんながハッピーな1日を過ごせるよう願いをこめて一生懸命かいています。みんなが楽しめる「あること」も計画中です。ぜひ参加してね

～頭のケガが多いです!!～

夏休みが終わってから、頭のケガがとっても増えています。頭をケガするとどうして危険なのか、頭のケガをしないためにはどうしたらいいのか、考えてみましょう。

頭のしくみについて知ろう☆

頭の中には脳が入っています。脳には、目や耳、手や足など体で感じたことが集まり、場所によって働きもちがいます。性格や行動は脳が管理しているため、脳に傷がつくと性格が変わったり、動けなくなってしまうこともあります。脳が傷つかないように脳は頭蓋骨という骨で守られています。



富美浜小で多い頭のケガ

- 机やテレビ台にぶつける
- ボールがぶつかる
- 友達どうしてぶつかる
- 危険な座り方をして頭をぶつける



頭をけがしてしまったときは・・・

- 必ず大人に伝える。
- 血が出ている時は、きれいなガーゼでおさえる。
- たんこぶが出来た時は、冷やす。
- 吐き気や頭痛に注意して静かに過ごす。

