



ほけんだより 11月



令和5年 10月31日
鹿嶋市立高松小・中学校
保健室 NO.6

朝夕がぐっと冷えるようになってきました。1日の気温差が大きくなってきたので、気温に合わせて、衣服を調節できるようにしたいものです。市内の小中学校でインフルエンザの流行がみられます。インフルエンザや新型コロナウイルスの予防接種がすでに始まっています。本格的な流行前に、計画的に接種することをお勧めします。

11月の保健目標 正しい姿勢で生活にしよう
11月の安全目標 防災と安全な行動に努めよう

今月の保健行事

薬物乱用防止教室（小6）	1日（水）5校時
歯みがき個別指導（小1）	6日（月）昼休み
歯みがき個別指導（小2）	7日（火）昼休み
清潔検査（小学校）	10日（金）昼休み
歯みがき個別指導（小3・4）	22日（水）昼休み
歯みがき個別指導（小5・6）	24日（金）昼休み

お知らせ

小学生を対象に歯みがき個別指導を実施します！

歯科健診の結果、むし歯があった児童や歯垢がついている、歯肉の状態が良くない児童を対象に、昼休みに歯みがきの個別指導を行います。

よくみがけていない部分を染め出しして、歯のみがき方を確認します。指導後、おうちにプリントを持ち帰りますので、確認をお願いします。

鹿島アントラーズの食育キャラバンが行われました

10月17日（火）鹿島アントラーズのスタッフの方が来校し、小学校5・6年生が、自分の朝ごはんを振り返りながら5大栄養素をバランスよくとることの大切さを栄養士の方から教えていただきました。

また、実際にコーチとサッカーをしながら、運動の楽しさを体感できました。体をつくるためには、バランスの良い食事と運動が大切なことがわかりました。



不審者対策の避難訓練を実施しました！

10月16日（月）に小中合同で不審者が校内に侵入した場合を想定して避難訓練を行いました。

警察署員の方が不審者役になり、職員はどのように対応するのか、児童生徒は体育館までの経路を確認しながら避難を行いました。

その後、スクールサポーターや警察署員の方から不審者に遭遇した場合の対応方法「いかのおすし」やどのぐらいの距離を保って逃げればよいのか等お話をお伺いしました。



高松小学校



高松中学校



歯科健診から約半年が過ぎました。歯科健診の後、まだ歯医者さんで治療が済んでいない人が多くいます。むし歯は、放っておいても良くなりません。乳歯のむし歯は進行が早く、抜けた後に永久歯も

むし歯になりやすく、歯並びに影響します。また、永久歯は今後一生使う歯です。むし歯がひどくなればなるほど、治療にも時間がかかります。まだ治療が済んでいない人は、早めの受診をお勧めします！