



げんき



歯ブラシの持ち方は
えんぴつと同じに
しよう!

ほけんだより NO. 9

R4. 11. 1 川本南小学校保健室



肌寒くなってきました。かぜひきさんが増えています!

10月下旬から朝晩と昼間の気温差が大きくなり、体調が悪い人が増えてきました。薄着で寒い思いをしまったり、睡眠不足だったりするとかぜをひきやすくなります。その日の天気や気温に服装を合わせ生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）をくずさないことが大切です。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行する季節が間もなくやってきます。



こまめに『手洗い・うがい』をする習慣をしっかりとつけておきましょう。

11月8日は
いい歯の日



80歳で20本の歯



めざそう! 8020

80歳で20本の歯を残そうという8020運動を知っていますか?

20本以上あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができるそうです。

今から大切な歯をしっかりと守って、おじいちゃん、おばあちゃんになっても自分の歯でおいしく食べられるようにしましょう!



第2回歯科健診結果

10月28日に第2回歯科健診が行われました。その結果は以下のとおりです。

永久歯のむし歯…2人

要観察歯（むし歯になりかけの歯）…3人

歯こうがついている…1人



そして、学校歯科医の藤野悦男先生に歯と歯肉の状態がとても良く、歯みがきも完璧な「歯っぴーピカピカ歯みがき名人」を選んでいただきました。今回は全校で43人です。治療が必要な人は早めに歯科医院で診ていただきましょう。

秋の視力検査終わりました。

お知らせをもらった人は早めに病院でみてもらってください。見えづらいままでいると目つきや姿勢が悪くなったり、けがの原因になったりしますよ。

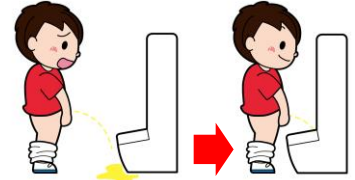


11月10日は トイレの日

いつも
きれいなトイレが
いいね!

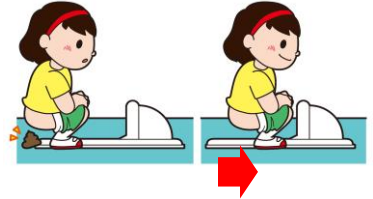


川本南小のトイレは4年生以上みなさんがきれいにそうじをしてくれています。いつも、ありがとうございます！実は、おそうじの人たちが困っていることがあります。それは、トイレの使い方のマナーが悪い人がいて、トイレがひどく汚れていることです。おしっこやうんちが便器の外へはみ出さないように男子の小便器や和式トイレでは便器に近づいてください。



いっほまえ
一歩前へ!!

掃除をしてくれている人への感謝の気持ち、次に使う人への思いやりを忘れずに、きれいに使ってください。



汚してしまったら、ペーパーでふき取っておこう!

かぜにも感染症にも負けない! 元気な体作りのポイントとは?

ポイント1 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント2 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわり汗をかく程度でOK!



ポイント3 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



ポイント4 たくさん笑うこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがたくさんあります。たくさん笑って元気に冬をのりきりましょう

11/25 (金) は 校内持久走大会 です!! 予備日 11/28日 (月)

11/25に校内持久走大会が行われます。1週間前からご家庭での健康観察をお願いしたいと思います。大会当日の朝は、特にしっかりとお子さんの体の様子を観察してください。よろしくお願いします。



保護者の皆様へ

1回目の「南小元気アップカード」にご協力をありがとうございました。お子さんが夢や目標に向かって力を発揮できるよう、引き続きご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。2回目の実施は11月15日(火)からです。スクリーンタイムのチャレンジをすすんでお願いします。

