

ほけんだより 11月



H29.10.31
深谷市立大寄小学校



朝ごはん

秋も深まり、朝晩は特に寒さを感じますね。
のどの痛みや頭痛、体調不良を訴える子が増えてきました。冬を健康に過ごすために今から備えるようにしてください。夜更かしは体調を崩す原因になります。早寝・早起き朝ごはんを心がけ、かぜやインフルエンザをふきとばしましょう。

11月の保健行事



7(火)～13(月)ピカピカウィーク

<いい歯の日(11/8)週間>

7(火) 身体測定 1～3年・けやき

8(水) 身体測定 4～6年

16(木) 歯科健診 全学年

衛生検査も行います。

手・足のつめが伸びている子
います。安全・清潔のため1週間に1回はつめをチェックし、短く切るようにしましょう。
ハンカチ・ティッシュも忘れずに持ってきてましょう。

うがい・水分補給用に
ぬるめのお茶をお子さんに持たせてください。



いよいよ…はやりはじめ

かぜ・インフルエンザにまけるな!



★手洗い・うがい★



★3食しっかり食べる★



★十分なすいみん★



★外で遊ぶ・運動する★

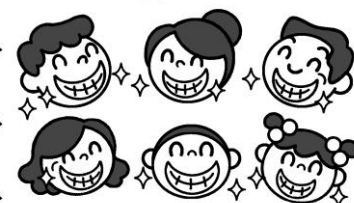
インフルエンザの予防接種を受ける予定の方は、なるべく早く予約等されることをお勧めします。今年度のワクチンが例年より少ないとの報道がありました。



11月7日～13日は ピカピカウィーク

11月8日は“いい歯の日”です。大寄小では、その日の近く一週間をピカピカウィークと呼んでいます。子どもたちが自分の歯にもっと関心を持ち、歯を大切にすることを目的にしています。

いつまでも、じょうぶで元気な
“いい歯”でいよう!



11月8日は「いい歯の日」

11月16日(木)は歯科健診!



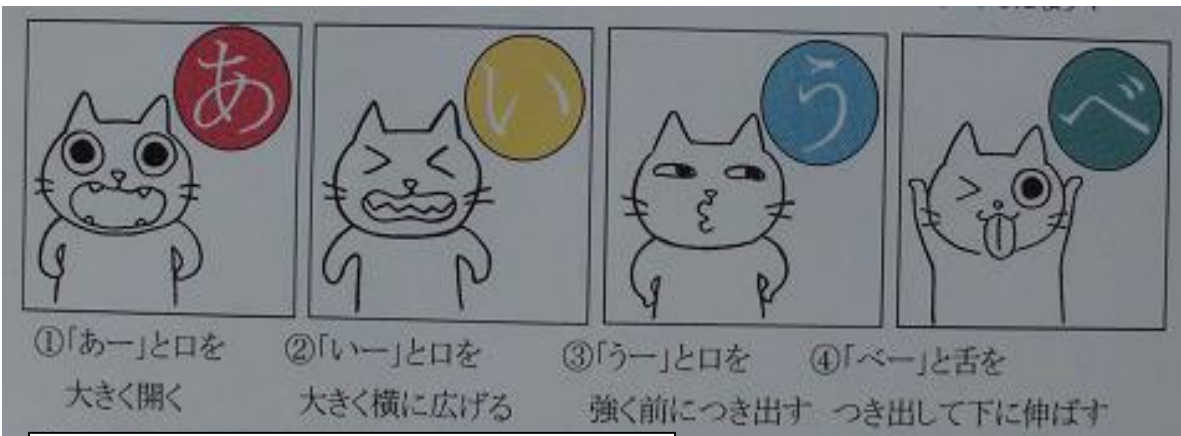
11月16日に歯科健診があります。朝、ていねいに歯みがきをして受けましょう。(健診しやすいそうです。)健康な歯肉や、むし歯が1本もなかった児童には賞状があります。

家庭での取り組みにご協力よろしくお願いします。

- ・家族歯みがきカレンダー
- ・家族の人と歯みがきテスト(磨き残しを確認してください。)
*ご家族も一緒に行っていただきます。(カラーテスター使用) 1年
- ・お家で歯みがきテスト(カラーテスター使用)2年～6年

あいうべ体操

やってみよう! むし歯予防・かぜ予防に効果があるとのこと。1日10回を朝・昼・夜3セットがめやすです。



今井一彰医師(みらいクリニック医院長) 考案