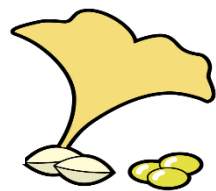


ほけんだより 11月



H27.10.30
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。

のどの痛みや咳、体調不良を訴える子が増えてきました。今年は、インフルエンザの流行が早いと報道されています。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。



2(月)～7(土)ピカピカウィーク

<いい歯の日(11/8)週間>

- 2(月) 体重測定 1～3年・けやき
- 4(水) 体重測定 4～6年
- 5(木) 歯科健診 全学年
- 26(木) 大寄スマイルアップ (学校保健委員会)

大寄スマイルアップを開催します！

11月26日午後1時30分～

☆講話☆

講師 深谷市保健センター
保健師・管理栄養士

＊内容

日常生活の中で減塩を心がけるためのポイント。一日にとっても良い塩分量は？(子どもは？、大人は？)簡単な実験や体験もあります。是非、ご参加ください！

たくさんの参加を
お待ちしております！

かぜやインフルエンザ予防に・・・



☆これから、かぜやインフルエンザが心配される季節です。

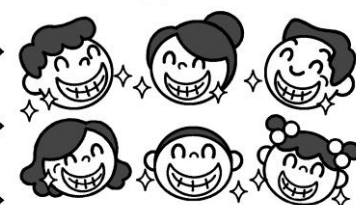
- ・うがい・水分補給用にぬるめのお茶をお子さんに持たせてください。
- ・予防接種も始まっています。かかりつけ医に相談してください。



11月2日～7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！



じょうぶな歯で
11月8日は“いい歯の日”

11月5日(木)は歯科健診！



11月5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。

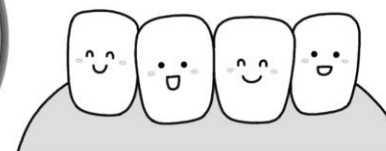
- ・家族歯みがきカレンダー
- ・家族のひと歯みがきテスト
＊ご家族も一緒に行っていただきます。
(カラーテスター使用) 1年
- ・お家で歯みがきテスト
(カラーテスター使用) 2年～6年

STOP! 歯肉炎

歯肉炎は、歯を失う原因にもなります。自分の歯肉を鏡で見て確認してみよう！自分の歯肉は、健康かな？



健康な歯肉



歯肉炎



色は？

うすいピンク

赤、赤むらさき

見た感じは？

ひきしまっている

はれて丸くなっている

さわった感じは？

かたい

ブヨブヨしている

出血は？

しない

歯みがきなどです