



第9号 令和7年11月7日
尾道市立御調西小学校
保健室

11月に入り、校庭のイチョウがようやく黄色くなりました。一段と寒さも厳しくなり、つつい体がちぢこまってしまうですね。学習発表会が1週間後に迫ってきました。体育館から熱心に練習する声が聞こえてきます。今まで頑張ってきた姿を見てもらうために、心も体も元気120%で本番当日をむかえられるようにしましょう！

むし歯になりやすい生活、していませんか？



だらだら食べると口の中がむし歯菌に弱い状態になってしまいます。



あまいものはむし歯菌の大好物。食べすぎには注意しましょう。



よくかまずに食べると、だ液があまり出ないのでむし歯になりやすくなります。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

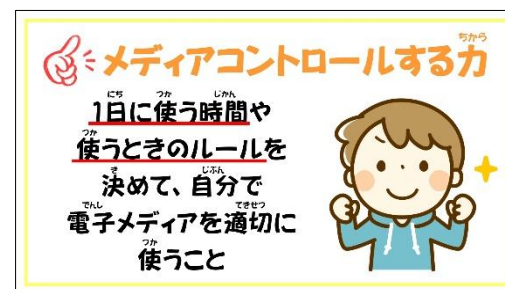
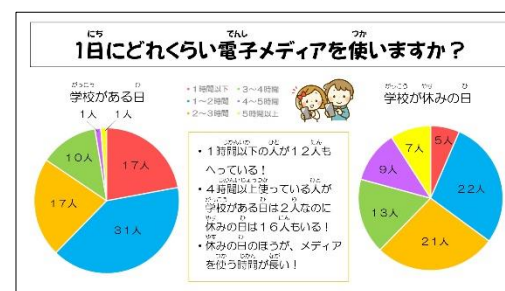
インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



広島県では、10月16日にインフルエンザが流行入りしました。これからますます寒くなり体調をくずす人が多くなりそうです。自分で工夫をして、元気にすごせるといいですね。

保護者のみなさま

来週10日(月)～14(金)の間、西小学校・中央小学校・中学校の3校で『メディアとはなれてみよう強化週間』を実施します。ゲームやスマホなど、電子メディアの長時間使用が各校の課題であり、本校でも休日5時間以上使用している児童がいることが生活習慣アンケートから分かりました。この取組をきっかけに、ご家庭で使い方や時間について話し合ってみていただければと思います。



児童への事前指導で使用したスライドの一部です。学校と家庭が一緒になって『メディアコントロールする力』を児童につけたいと思います。ご理解とご協力よろしくお願いします。