



ほけんたより

11月

尾道市立西藤小学校

平成28年

11月2日

(NO.10)

11月7日は立冬です。暦の上では、この日から冬になります。季節が秋から冬に進み、1日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーがたくさん必要になり、疲れがたまりやすいです。着るものを調整したり、あたたかいものを食べたりして、体調管理に気をつけましょう。そして、本格的な冬を迎える準備を少しずつ始めましょう。

かぜぎみの人が増えています！

かぜで体調をくずして保健室に来る人や、熱が出て学校を休む人が増えています。また、健康観察でかぜの症状を訴える人、マスクをつけている人も目立ってきました。

手洗いや換気、規則正しい生活を心がけ、かぜをひかないように気をつけましょう。また、からだに抵抗力をつけ、かぜに負けない強いからだをつくりましょう。



カゼ予防で大切なのは？



持久走前検診と歯科検診があります！

持久走前の内科検診では、持久走が安全にできるかどうかをみていただきます。歯科検診では、むし歯はないか、歯並びやかみ合わせの状態はどうか、などをみていただきます。

11月8日(火)

内科検診



からだに病気や異常はないかな？

11月16日(水)

歯科検診



むし歯はないかな？
歯ぐきやかみ合わせには

保護者の方へ

内科検診は、**受診の必要があると言われた人にだけ**お知らせの用紙を配付します。

歯科検診は、**受診の必要の有無に関わらず、全員**にお知らせの用紙を配付します。

健康な学校生活を送るためにも、受診が必要な場合は、早めに受診していただきますよう、よろしくお願いたします。



きょう なん ひ 今日は何の日？


11月は「いい〇〇」がいっぱい！

1が2つならぶ11月には「いい」を使った記念日がたくさんあります。みなさんにも「いい」日がたくさんあることを願っています。

11月8日 ← **これは簡単なので
ノーヒント**

「自分の歯を鏡でじっくり見たことある？」
「前、歯ブラシ替えたのいつだったけ？」

むし歯も歯周病も毎日の正しい歯みがきで防げます。勉強も運動も、いい成果を出すには「いい歯」から！



こたえ 「いい歯の日」

11月9日 ← **ヒント
「いい空気」の
ごろ合わせです**

ちょっと難しかったかな？
「換気のために窓を開けると寒いからいやだ」？
寒くなるのは、部屋の中に溜まっていた古い空気を追い出して、外の新鮮な空気が入ってきている証拠。カゼの流行を防ぐためにも、1時間に1回は窓を開けて換気しましょう。



こたえ 「換気の日」

11月10日 ← **ヒント
毎朝ちゃんと
行ってる？**

「いいトイレ」って、どんなトイレでしょう。下のトイレにはよくないところが3つあります。見つけて「×」をつけてみよう。
自分もみんなも気持ちよく使えるように、考えてみてね。



こたえ 「トイレの日」

こたえ：ペーパーが散らかっている/スリッパがそろっていない/便器が汚れている

この他にも12日は「いい皮膚の日」、26日は「いい風呂の日」、29日は「いい服の日」となっています。他にも「いい」を使った記念日がたくさんあるので、調べてみると楽しいですよ！