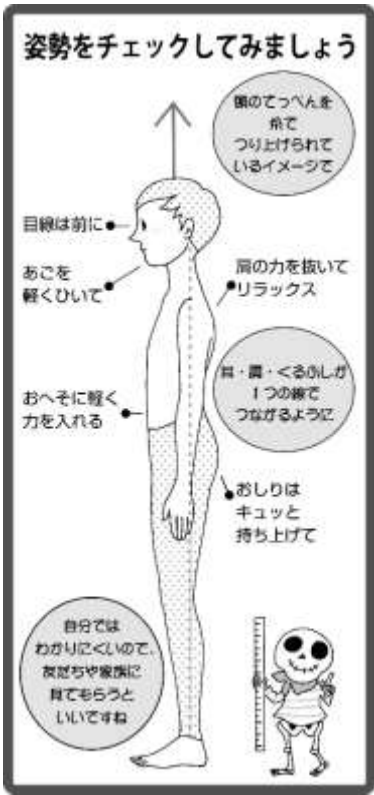


第三小学校
保健室
R2.11.2
No. 11



今年もあと2か月となりました。霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方で、他にも『食物月』と呼ぶことがあります。収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていました。農家や畜産、水産の人、スーパーの店員さん、配送してくれた人、食事を作ってくれた人などに感謝の気持ちをもって、食事をいただきましょう。

11月の保健目標
しせいを
たたくしよ



姿勢がくずれていると、重い頭をバランスよくささえられなくなってしまう。そのためには正しい姿勢で筋肉や背骨のバランスを保つことが大事です。バランスがくずれると疲れやすくなったり、こしや首をいためてしまいます。正しい姿勢を知って、立つ時、すわる時の姿をととのえましょう。



いい歯の週間 (11月8日~12日)

8日から12日まで歯みがきカレンダーやカラーテストの取り組みをします。給食の後の歯みがきやうがいを心がけ、お口の中や気持ちもすっきりとした状態で午後の学校生活をスタートしましょう。

また、5年生は11日に全国歯みがき大会へ参加します。いい歯は一生の宝物です。新しい学校生活の、手洗い・うがいと共に、食後の歯みがきも習慣にしましょう。



<p>ソーシャルディスタンス</p>	<p>しずかにまち、マスクをつけます</p>	<p>だまってはみがきします</p>
--------------------	------------------------	--------------------

親子で
チャレンジ!

けんたこのクイズ!

①かぜよぼうのヒントが かいてあるサイコロがあります。

いちど ころがしてみると Aのように、もういちどころがしてみると Bのようになりました。さて、このサイコロにかくされたことばは なんでしょう?

A



B



②むしばで こまっているけんたくん。したのずに そのよぼうほうがのっています。

でも このままじゃよめません。うちがわのまるいぶぶんをきりとって、いろをあわせると、こたえがよめるよ。



答え: ① てあほう ② はみがき



健康診断のお知らせ

歯科検診 11月5日(木)1~6年生

⇒かならず朝の歯みがきをしましょう。

心臓検診 11月27日(金)1年生・経過観察者

⇒深呼吸の練習をしておきましょう。

【保護者の方へ】

日頃より学校保健にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。朝晩寒くなってきましたが、子どもたちは元気に過ごしています。朝の健康観察では、特に咳・鼻水・のどの痛み、倦怠感、味覚・嗅覚の様子
の把握や、微熱であってもいつもと違う体調の時は登校を控えることが重要となっています。また、高熱や、咳が長引く場合は、医療機関への受診をお願いいたします。

