

# とほけんだより11月

令和4年11月4日  
忠誠小学校 保健室

外だけでなく、室内も寒く感じられる日が増えてきましたね。これからの季節は、かぜ・インフルエンザの流行が起りやすい時期となります。この3年間、忠誠小学校ではインフルエンザにかかった人はいませんが、今年はインフルエンザにかかる人も増えるかもしれません。そして、現在コロナウイルスにかかっている人も増えています。手洗いうがいをこまめにする、正しくマスクをつけることを習慣づけて、感染症にかからない体づくりをしましょう。

## STOP コロナ・インフルエンザ



こんなしせいで すあっていませんか・・・？

ねこせ



ほおづえ



あしく  
足を組む



あさくすある



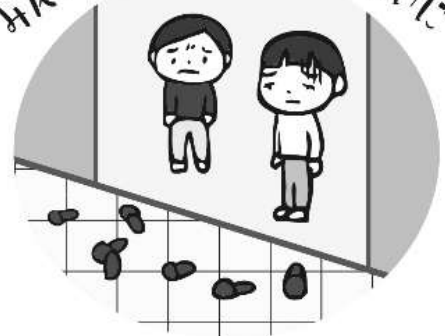
みなさんの授業中の様子を見てみると、左側の絵のような姿勢の人がいて気になります。このような姿勢で過ごしていると、肩や腰の痛みが出てきたり、集中力が低下したりします。大人になると姿勢を正すのは難しくなるので、今から背筋を伸ばして、よい姿勢のくせをつけておきましょう。

11月10日は「いいトイレの日」です。  
忠誠小学校のトイレはいいトイレでしょうか？  
学校のトイレは、みんなが使います。

- よごしたらトイレトーパーできれいにする。
- 流し忘れのないようにする。
- スリッパをそろえる。 など

みんながいいトイレにすると気持ちいいですね！

みんなのトイレ みんなできれいに



# 秋もしっかり健康を意識した生活を



冷暖の差が激しいので、  
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに  
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に  
備えて体力をつけておこう

がつようか  
11月8日は

～むし歯治療率100%をめざそう!～

## いい歯の日

4月の歯科健診の結果で、むし歯があると診断された人は69人でした。  
そのうち、現在45人が治療を済ませていて、治療率は65%となっています。  
むし歯は自然には治りません。今年のうちに、歯医者に行って治してもらいましょう。

## 一本一本ていねいに歯みがき



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック!

## ～歯と口の健康づくり～

すこやか委員会の取り組みとして、歯と歯ぐきの健康チェック、プラークテスターを使った歯のよごれチェック（1年生のみ親子で実施）と歯みがきがんばりカードに取り組みます。

歯みがきがんばりカードでは、朝晩の歯みがきと各学年の実態に合わせた項目を加えて取り組みます。ご協力をお願いします。

実施期間・・・11月7日（月）～11日（金）

提出日・・・11月14日（月）

