



だんだんと気温が下がり、寒くなってきましたね。体調を崩しやすいこの時期は外遊びをして体力づくりをしてみませんか？昼間は外で遊ぶと汗をかくこともあります。風邪をひかないためにも汗をかいたらよくふき、気温に合わせて服装を調節しましょう。



11月8日は「いい歯の日」

いい歯の日は「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いが込められています。定期的な検診と毎日の歯みがきが、お口の健康を守るポイントです。

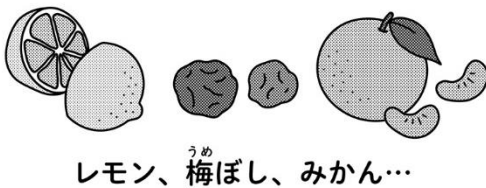
「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



こまめな水分補給



唾液腺のマッサージ



し かけんしん 歯科健診

歯みがきをていねいにしてきてください。

11月9日	(木)	3年生・6年生・かがやき
11月24日	(金)	2年生・5年生
11月30日	(木)	4年生
12月7日	(木)	1年生

は 歯みがきしらべ

11月1日に用紙を配付します。

どのくらいみがけているか、おうちの方と一緒に確認してみましょう。

実施日：11月1日(水)～11月7日(火)
提出日：11月8日(水)

からだ じょうぶな体をつくろう

寒い日が増えてきましたが、風邪をひいていませんか？ 免疫力を高めてじょうぶな体をつくりましょう。

めんえきりょく 免疫力アップのポイント

① 十分な睡眠

1日の疲れをとるには睡眠が大切です。疲れた日や体調の悪い時は早めに寝るようにしましょう。



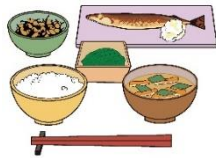
② 適度な運動

じんわりと汗をかくくらいの運動を続けることが体力アップにつながります。



③ 栄養バランスのとれた食事

これだけ食べれば良いという物はありません。色々な物をバランスよく食べましょう。



④ よく笑う

たくさん笑うと、ストレスの発散や病気の予防につながります。



インフルエンザ流行注意！

今年はすでにインフルエンザが流行しています。体調が悪い時は無理をせずに、お休みしましょう。また、インフルエンザにならないようにするには、手洗いうがい大切です。

- 外から戻ったとき
- トイレのあと
- 食事の前



は必ず手を洗い、清潔なハンカチでふきましょう。

もしかしたら、インフルエンザかも！？

次のような症状があったらインフルエンザの可能性あります。

38℃以上の熱がある



からだのあちこちが痛い。



からだのだるい



あたまが痛い



保護者の方へ

日頃より本校の保健活動に御理解、御協力いただきありがとうございます。さて、本校でもインフルエンザ等の発熱での欠席が増えております。朝の登校前にお子様の健康観察をお願いいたします。また、学校で体調が悪くなった場合、インフルエンザ等での高熱は、お子様の体調が急激に悪くなることもありますので、できるだけ速やかなお迎えをお願いいたします。

朝の健康観察をお願いします



なお、インフルエンザでの出席停止期間は発症日を0日として5日を経過し、かつ、解熱後2日経過するまでとなっております。医師と相談の上必要な期間の療養をお願いいたします。