

ほけんだより



鳥居松小学校 保健室

H29. 11. 6号

今年は、とても寒い日や暑い日があったり、台風が来たりして、体が寒暖差や天候についていけず、体調を整えることが難しいですね。

市内では、すでにインフルエンザに感染している人もいます。

インフルエンザやかぜにかからないように、毎日、たっぷりねむって、しっかり食べて、外でたくさん遊んで、体力をつけておくといいですね。家族みんなで、規則正しい生活をして、元気に過ごしてくださいね。



たべて、
たっぷりねむって
そとで
たくさんあそぼう！



そのあくびの原因は？

ねぶそく
寝不足？それとも……



きょうしつ くうき よご
教室の空気が汚れているからかもしれませんよ



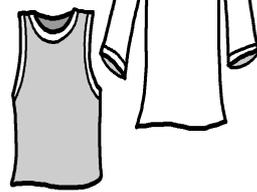
かんき かんき
換気をして空気をいれかえよう！

ごうせいせんい はだぎ かわ
合成繊維の肌着は、乾き
やすいですが、摩擦が強
く、肌が弱いお子さんや
アレルギーをお持ちのお
子さんにはおすすめでき
ません。



ふゆ
冬の保溫には肌着を

おうちの
かたへ



はだぎ めん
肌着は「綿100%」のもの
を。ただし、綿は吸水性は
よいですが、乾くのが遅い
ため、汗をかいたらこまめ
に着替えさせましょう。

じゅぎょうちゅう おお ひと
授業中に、大きなあくびをしている人は、いませんか？

げんいん よるおそ お ねぶそく
その原因は、夜遅くまで起きていて、寝不足なのかな？

よご くうき きょうしつ くうき よご くうき なか さんそ
それとも…汚れた空気のせいかもしれませんよ。教室の空気が汚れてくると、空気の中の酸素
が減ってきて、ボーッとしたり、あくびが出たりします。

さむ ほうか まど あ くうき じゅぎょうちゅう
寒くなってきましたが、放課は窓を開けて空気をいれかえましょう。授業中も、あくびをしてい
る人が増えてきたら、空気が汚れてきているかも…、窓を開けて新鮮な空気をいれて、気持ちよく
すごしましょう。

【おうちの方へ】

歯の検査と歯みがきカードについて



寒くなってくると、洗面所で歯をみがく時間が短くなってしまいう人が多ようです。しかし、この季節に歯や歯肉の健康状態が悪くなってしまつては大変です。

この機会に、家族でもう一度、歯みがきの時間や方法を点検してみたはいかがでしょうか？

お子さんの歯みがきの様子や、みがき終わった歯と歯肉をぜひ見てください。そして、みがけていないところを指摘し、仕上げみがきをしていただくと、歯と歯肉の健康を保つことにつながると思います。ぜひ、家庭での正しい歯みがきの実践をよろしくお願いします。

11月8日は「いい歯の日」です。その日に合わせ、今年の秋の歯の検査を11月9日に行うことにしました。対象者は、6月の歯の検査の結果、受診をお勧めした人のうち未受診の人です。

(※ 6年生のみ 6月の歯の検査の結果、歯肉炎だった人も対象になっています。)

歯の検査前に、11月2日(木)～9日(木)まで、歯みがきカードを使って、歯みがきのチェックを行っています。しっかりとみがいて、きれいな歯と歯肉を歯医者さんにみていただきたいと思ひます。ご家庭でのお声掛けをよろしくお祈ひします。

なお、受診が終わつている方で、用紙を提出されていない場合は、お渡しした用紙、または、連絡帳にてお知らせください。よろしくお祈ひします。

視力検査結果のお知らせについて



【B・C・Dで結果のお知らせを渡した人】

10月に視力検査を行いました。Aが見えなかつた人にお知らせのおたよりをお渡ししています。お子さんが、気持ちよく黒板の字を見て、学習できるよう、早めに眼科を受診されることをお勧めします。よろしくお祈ひします。

| 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 計 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 15名 | 18名 | 32名 | 27名 | 31名 | 36名 | 159名 |

なお、学校での検査と眼科で検査を受けられた場合と検査の結果が異なる場合があります。ご了承ください。※ めがね使用者は、めがね使用時の視力を検査しました。

め せいかつ
目によい生活をしよう!

そと あそ
外で遊ぼう!

30cm

2~3m

テレビは、はなれて見よう!

しせい がくしゅう
よい姿勢で学習しよう!

あか ほん よ
明るいところで本を読もう!