



正しい姿勢で学習しよう

はなこきゅう
～鼻呼吸のススメ～

のどのかんそうを
ふせぐ

ウィルスを
キャッチ

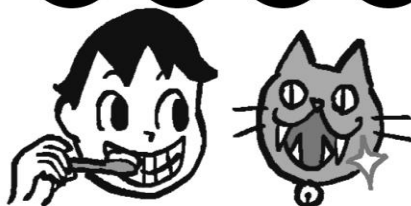
で あ
手洗いクイズ

A2 ② 清潔なハンカチやタオルで手をふくまで「手洗い」です。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

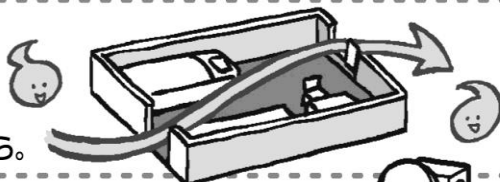
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを
心がけて、ずっといい歯を
キープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは
対角線上にある窓やドアを
開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、
いつもきれいに使うように
してください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、
カサカサになりやすい人は
保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に
浸かったほうが体もあたたまり、
心身の疲れがとれますよ。

6月の歯科検診後に「歯の検査結果のお知らせ」をお渡ししました。まだ歯医者で治療されていない場合は受診をおすすめします。

また、普段使っている歯ブラシの毛先もチェックしてみましょう。背側から見て歯ブラシの毛がはみ出している場合は新しい歯ブラシに変えることをおすすめします。

毛先が広がったら



歯ブラシを交換しよう

保護者の方へ

～朝の健康観察について～

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

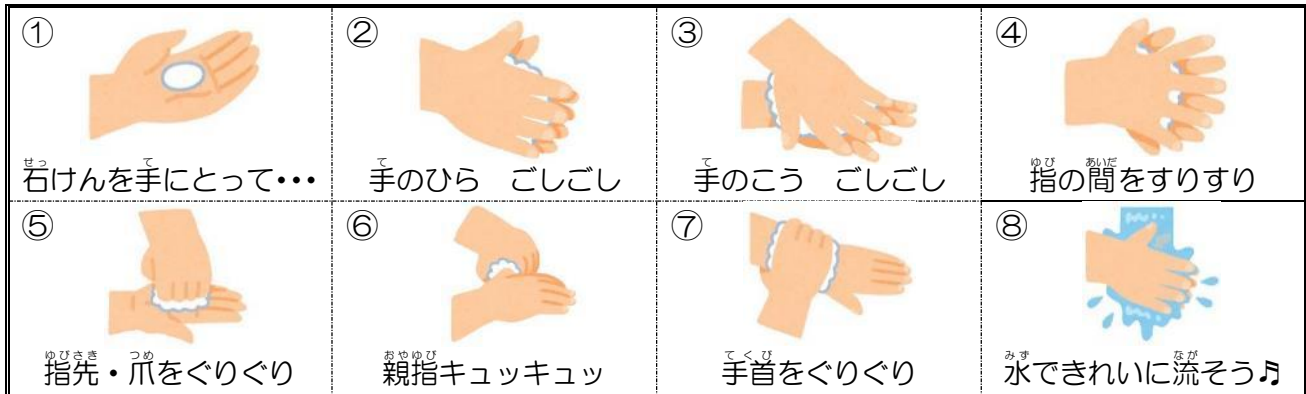
朝の健康観察のポイント

- ☐ 顔色はよい
- ☐ 食欲がある
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 熱はない



～^{ただ}正しい^て手あらい  ^{いちどかくにん}もう一度確認を！～

インフルエンザや風邪の予防のためにしっかり手を洗おう！



正しく手洗いをすると、30秒くらいかかります。最後はきれいなハンカチでしっかりふいてね！

鼻から摂取する 新しいインフルエンザワクチン

インフルエンザワクチン「フルミスト」が今年から新たに導入されました。
2～19歳未満を対象とするこのワクチン。
従来までのワクチンと「フルミスト」の違いについてまとめました。



新しいインフルエンザワクチン 「フルミスト」		従来のインフルエンザワクチン
鼻から摂取するスプレータイプ	摂取方法	腕に注射する
ほぼない	痛み	ある
1回	摂取回数	13歳未満は2回
1回7000円～8000円程度	値段	1回3000円～3500円程度

グッスリープ週間

9月27日(金)～10月1日(火)まで、5・6年生を対象に生活チェックカード「グッスリープ週間」を実施しました。感想を読むと始まりはなかなか寝られなかった子が多かったようです。学校保健委員会が学んだ「毎日同じ時刻に寝ること、同じ時刻に起きること」の大切さを意識できた。



健康な歯肉

①ピンク
②三角形
③きゅっと引き締まっていて硬い
④出血なし

歯肉炎

①赤い
②丸い
③腫れてプヨプヨしている
④刺激により出血する

ディアを使わない時間より少しスッキリ起きました。
目標の時間に寝て目標の時間に起きた方が1番朝スッキリすると分かったので、これからも

朝早起きは頑張れるけど、夜早寝をするのは難しいので、少しずつ早くしていきたい。
ぐっすり眠るためのポイントを意識して生活したい。(6年)



目標の時間までに寝られるように、いろんなことを早くすませました。(6年)

この週間を通して早寝早起きができるようになった。これからも頑張りたい！(6年)

より少しおくれてしまっても朝スッキリ起きることができました。**目標の時間に寝て目標の時間に起きた方が**

1番スッキリ起きたので、これからも目標の時間を意識してすごそうと思います。(5の2)

- ・休みの日でもできるだけ早く寝たい起きたいすることに気をつけようと思いました。(5の2)
- ・グッスリープ週間で早く寝たら次の日スッキリ起きられることが分かった。(5年)

- ・早起きを意識できました。(5の2)
- ・土日はスッキリおきるのがむずかしかったです。(5の2)
- ・グッスリープ週間で早く寝たら次の日スッキリ起きられることが分かった。(5の2)
- ・休日の寝る時間をもう少し意識したいです。(5の2)
- ・ふとんに入ってからねるまでの時間が長かった。土日昼間に運動しようと思った。(5の1)
- ・グッスリープ週間のおかげで体内時計がもどってよかったです。(5の1)

- ・あんまり生活リズムがよくないことが分かりました。(6の1)
- ・目標の時間までに寝られるようにいろんなことをはやくすませた。(6の2)

・朝早起きは頑張れるけど、夜早寝をするのは難しいので、少しずつ早くして行って、ルーティンにしていきたい。ぐっすり眠るためのポイントを気をつけて生活したい。(6の2)

- ・早く起きることを気をつけました。寝る時刻、起きる時刻を守ったとき、朝や昼にあまりねむたくなりませんでした。(6の2)
- ・夕方には寝ないようにした。早寝早起きをしたらすっきり起きてよかった。これからもやる！(6の2)
- ・早く寝て早く起きるとすっきり起きれることが感じた。(6の3)
- ・早く寝た方が朝きもちよく起きられるのでこれからも続けたいです。(6の3)
- ・宿題などを早くおわらせて寝たい。(6の3)
- ・寝る時間を意識することで朝すっきり起きたのでこれからもこころがけていこうと思います。(6の3)
- ・早寝早起きをしたら、体がからく感じて、早寝早起きはだいじだなと思った。(6の3)
- ・いつもは休日に10時に起きるけど、いつもより早く8時半にがんばって起きた。早く起きることを心掛けました。(6の3)
- ・夜は習い事があるので寝るのが遅くなってしまうけど、朝だけでも頑張ろうと思い、6時半に起きることを心掛けた。(6の4)
- ・この週間を通して早寝早起きができるようになった。これからも頑張りたい！(6の4)

- ・意外とむずかしい！(6の4)
- ・起きる時間が同じになるようにがんばった。あまりすっきり起きていないので、すっきり起きれるようにしたいなと思った。(6の4)
- ・9時間ねることは意識したけど、朝起きるのはやっぱり苦手だなと思った。寝る時刻もお風呂に早く入るなどして早くできるようにした。(6の4)

★朝起きる時刻を意識している子が多かった。(休日も)→学校保健委員会の内容がよく理解できている
※もとの5・6年生のデータを別で比べる。6年生の結果が悪いかも。

★6年生は感想からがんばったけどできなかったとの声が多い。1週間で生活を変えていくのは難しかった。
気づけたということが今回よかったのでは。

※結果は×でも6年生なりに頑張っている姿はある