

ほけんたより 11月

お家の人と読みましょう

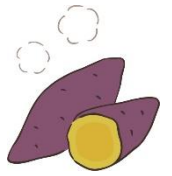
令和4年11月4日

三沢小学校

保健室 NO.12

朝、夕だいぶ寒くなってきました。三沢小学校の今月の生活目標は「寒さに負けない体をつくろう」です。校内ペース走大会に向けて、子どもたちは一生懸命ペース走に取り組んでいます。運動量がかなり増えていますので、家庭では今まで通り**しっかりと朝ごはんを食べさせてから登校させていただき、宜しくお願いします。**また、**マラソン後、水分補給を行います。引き続き、水筒も毎日持たせてください。**

十一月の生活目標
寒さに負けない体をつくろう



保健室からも、健康な体の基本「丈夫な歯をつくろう！」と子どもたちに呼びかけていきます。今は、面倒なことでも、大人になった時、きっと過去の自分に感謝するはず。今月は「体づくり」を意識する1ヶ月にしていきましょう。



☆はみがきカレンダーを配布しました☆

11月5日(土)～11月11日(金)まで色めりをして、ふり返りをしてください。11月15日(火)に担任の先生へ提出してください。

< 11月の歯科保健行事 >

11月4日(金)・・・「いい歯の日」歯みがきカレンダー配布

※5日～11日までおこないます。ご協力をお願いします。

11月7日(月)・・・第2回歯科健診(全校児童)・・・朝のはみがきを忘れずにお願いします。さわやかセブン

11月8日(火)・・・給食後のブラッシング指導 (1・2年生)

9日(水)・・・ // (3・4年生)

10日(木)・・・ // (5・6年生)

11月24日(木)・・・武島歯科衛生士による歯科保健指導

2校時 → 5・6年生

3校時 → 3・4年生

4校時 → 1・2年生



きょうは何の日?

記念日で見ると

11月

1日 点字の日 日本語の点字が誕生したのは、1890年。	9日 換気の日 2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。
1日 いい姿勢の日 正しい姿勢で勉強すると集中力アップ!	19日 世界トイレの日 みんなが気持ちよく使うために、できることは?
8日 いい歯の日 「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。	26日 いい風呂の日 ぬるめのお湯でリラックス。

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

- みがく前 歯ブラシをチェックしましょう
- 寝る前 必ず歯みがきしましょう
- 痛い前 定期的に歯医者さんに行きましょう

	自分でチェックしてみよう!	健康委員にチェックしてもらおう!
チェックポイント	髪はきれいに あらって いますか?	ハブラシの毛先は 広がって いませんか?
	朝ごはんを 食べて きましたか?	きれいなハンカチを もって いますか?
	うわばきは あらって ありますか?	ティッシュを もって いますか?
	洗顔・はみがきを して きましたか?	つめは短くして ありますか?
	ハブラシ・コップは ありますか?	

11月7日はさわやかセブンがあります!全員がパーフェクトになるように確認してきてください。その日は、歯科健診もあります。