



# げんき



歯ブラシの持ち方は  
えんぴつと同じに  
しよう!

ほけんだより NO. 9

R5. 11. 1 川本南小学校保健室



## 肌寒くなってきました。かぜひきさんが増えています!

10月下旬から朝晩と昼間の気温差が大きくなり、体調が悪い人が増えてきました。薄着で寒い思いをしまったり、睡眠不足だったりするとかぜをひきやすくなります。その日の天気や気温に服装を合わせ生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）をくずさないことが大切です。県内でインフルエンザも増えています。



こまめに『手洗い・うがい』をする習慣をしっかりとつけておきましょう。

## 11月8日は いい歯の日



## 80歳で20本の歯



## めざそう! 8020

80歳で20本の歯を残そうという8020運動を知っていますか?

20本以上あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができるそうです。

今から大切な歯をしっかりと守って、おじいちゃん、おばあちゃんになっても自分の歯でおいしく食べられるようにしましょう!



## 第2回歯科健診結果

10月25日に第2回歯科健診が行われました。その結果は以下のとおりです。

永久歯のむし歯…3人

要観察歯（むし歯になりかけの歯）…2人

歯こうがついている…1人



そして、学校歯科医の藤野悦男先生に歯と歯肉の状態がとても良く、歯みがきも完璧な「歯っぴーピカピカ歯みがき名人」を選んでいただきました。今回は全校で31人です。治療が必要な人は早めに歯科医院で診ていただきましょう。

秋の視力検査終わりました。

お知らせをもらった人は早めに病院でみてもらってください。見えづらいままでいると目つきや姿勢が悪くなったり、けがの原因になったりしますよ。

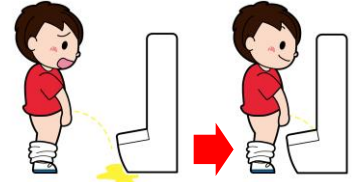


# 11月10日は トイレの日

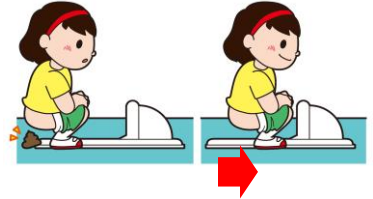
いつも  
きれいなトイレが  
いいね!



川本南小のトイレは4年生以上のみなさんがきれいにそうじをしてくれています。いつも、ありがとうございます！実は、おそうじの人たちが困っていることがあります。それは、トイレの使い方のマナーが悪い人がいて、トイレがひどく汚れていることです。おしっこやうんちが便器の外へはみ出さないように男子の小便器や和式トイレでは便器に近づいてください。



いっほまえ  
一歩前へ!!



掃除をしてくれている人への感謝の気持ち、次に使う人への思いやりを忘れずに、きれいに使ってください。

汚してしまったら、ペーパーでふき取っておこう!

## 流行しています！インフルエンザ

例年より早くインフルエンザが流行しています。日頃から感染予防を心がけ、インフルエンザにかかった場合には、感染拡大を防ぐため、登校基準を必ず守りましょう。

### ★出席停止期間（学校保健安全法より）

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで（発症当日、解熱した当日は含みません）

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	解熱					登校OK	
				解熱			登校OK



## 11/21(火)は校内持久走大会です!! 予備日11/22日(水)

11/21に校内持久走大会が行われます。1週間前からご家庭での健康観察をお願いしたいと思います。大会当日の朝は、特にしっかりとお子さんの体の様子を観察してください。よろしくお願ひします。



### 保護者の皆様へ



11月中に「南小元気アップカード」を実施する予定です。

「南小元気アップカード」は、お子さんが生活習慣を整え、心身の健康を高めることによって、学力やもっている力を伸ばして夢や目標に近づくことを目的に実施します。お子さんが生活習慣の問題を改善できるよう、ご家庭でのサポートをよろしくお願ひします。

