

ほけんだより11月

2020.11.6
 児童と保護者の皆様へ
 まなづる小 保健室

すっかり空気が冷たくなり、朝晩はかなり冷える日も続いて、冬が近づいているのを感じますね。体調をくずす人も少しずつ多くなってきています。引き続き手洗い・うがいやマスクの着用など感染症予防に気を付けていきましょう。



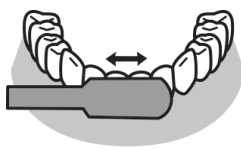
11月8日は「いいはのひ」です！



11月9日から13日はまなづる小学校の「歯と口の健康週間」です。“自分の歯は自分で守る”健康な歯や毎日の歯みがきの仕方など考えてみましょう。

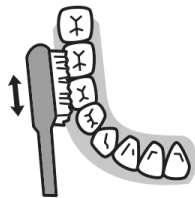
みがき残しがないように、じょうずにブラッシング！

まえばのそとがわ



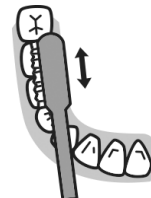
はぶらしをよこにこまかくうごかします。

おくばのそとがわ



はにたいしてよこにこまかくうごかします。

かみあわせ



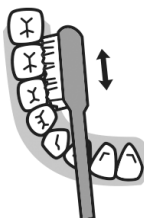
みぞにたいしてすいへいにあてて、こまかくうごかします。

まえばのうちがわ



はのすきまにそって、たてにうごかします。

おくばのうちがわ



おくまでしっかりとどくようにみがきます。



毛先が広がったらとりかえてね。



保護者の皆様へ

同居家族(兄弟関係)に発熱・かぜ症状がある場合は、症状のある児童と共に、症状のない同居のご家族(兄弟関係)についても念のためお休みください。その場合は、出席停止になります。症状のあるご家族の方について受診をされる際、特に症状のない同居家族の方の登校について医師に相談していただき、登校の許可をいただいたうえで登校させるようにお願いします。

おしらせ!

9日からの給食では“かみかみ献立”
があるよ!

お楽しみに! よくかむとこんなにいい
ことがあるよ。



よくかむと
いいこと

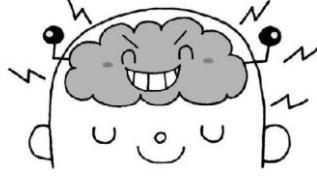


消化をたすける



細かくかみくだと、消化し
やすくなります。

脳が発達する



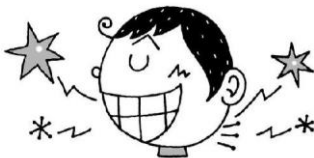
よくかむと、脳がしげきをう
けて発達します。

食べすぎをふせぐ



おなかがいっぱいになった気
持ちになります。

あごが強くなる



あごの筋肉や骨がきたえられ
ます。

むし歯をふせぐ



だえき(つば)が出て、口の
中をきれいにします。

保護者の皆様へ

この機会にぜひ、お子様の歯
を確認していただき、むし歯等
ある場合はお早めに治療をお
願いします。

だえき(つば)ははたらきもの!

消化をたすける!

むし歯をふせぐ!

食べすぎをふせぐ!

口の中をきれいにする!

口の中をまもる!

口の中に菌が増えない
ようにする!



保護者の皆様へ

今年の学校保健委員会は11月26日(木)に「正しい手洗いの仕方と大切さを伝えよう!」をテーマに昼休み全校でビデオ視聴をするという形で行います。例年クラスサポーター様にも学校保健委員会の案内文をお渡ししていますが、新型コロナウイルス感染拡大の予防のため紙面での報告に代えさせていただきます。よろしくお願いいたします。