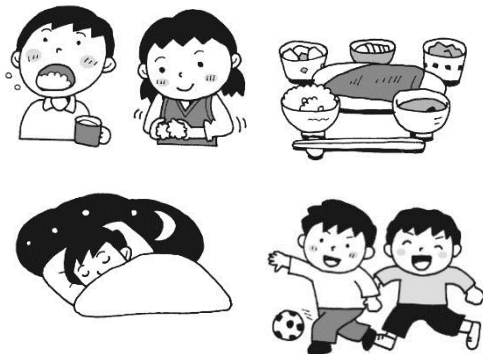


ほけんたより

H29. 11. 8 和気小学校 ほけんしつ No11

朝晩、めっきり冷え込むようになりました。でも、日中は日差しがあるとぽかぽかと過ごしやすい季節ですね。しかし、この温度差でかぜをひいている人がふえてきました。手洗い・うがいをしっかりしたり、夜は早く寝るようにしたりしましょう。また、外でしっかりと体を動かして病気に罹らない丈夫な体づくりもしましょう。

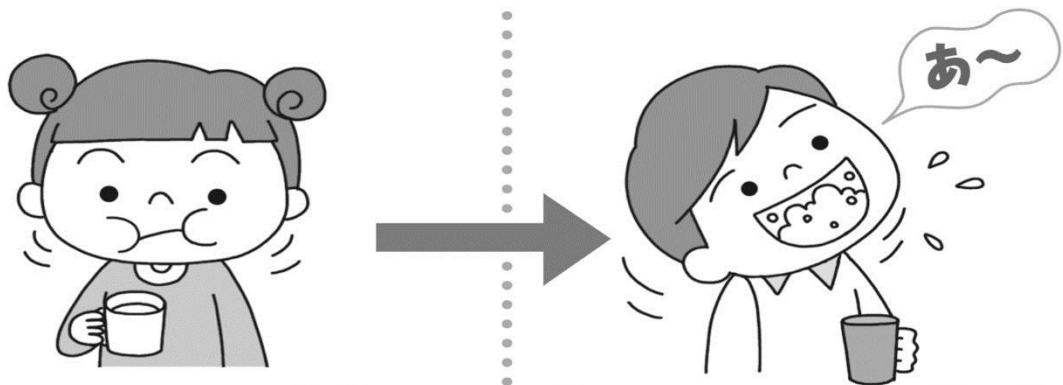


かぜ・インフルエンザの季節です

かぜ・インフルエンザは人から人にうつる「感染症」です。もしもかかってしまったら、早めにお医者さんにみてもらう、無理せずおうちで休む、マスクをつける、しっかりなおすこと、そして、まわりの人にうつさないように心がけましょう。

うがいをがんばる季節です！！

うがいは「ブクブク」と「ガラガラ」両方やろう！



まずは「ブクブクうがい」で、口の中をきれいにします。口をとじ、ほおをふくらませたり、もどしたりをくり返した後、水をはき出します。

次に「ガラガラうがい」で、のどの奥まで洗います。天井を見るように上を向き、「あー」などと声を出しながらやってみましょう。

11月はいろいろな「いい日」があるね！

きょうは何の日？ **11月**

11月 8日 **いい歯の日**
 1本ずつ しっかりみがこう

11月 9日 **換気の日**
 しんせんなくいき 空気と入れかえよう

11月 10日 **トイレの日**
 いつもきれいにつかおう



おうちの方へ

☆ 視力・歯科検診の結果について

10月に視力検査と歯科検診を行いました。それぞれ、結果をお知らせしています。どちらも、放置して良くなるものではありません。早めの受診をお勧めします。

☆ サイズが小さくなって履けなくなった上靴をください

サイズが小さくなって履けなくなっても、捨てるほどではない上靴があれば、是非学校に寄付していただくとありがたいです。

上靴を忘れたときや汚れてしまったときに、学校のスリッパを貸すと大きすぎて、危険な場合があります。できるだけ上靴を貸したいので新しく購入する時は、捨てずに学校に持ってきてください。よろしくお願いします。

☆ 朝ごはんを食べる習慣を！！

学校生活を楽しく元気に過ごす役目のひとつは、朝ごはんです。朝ごはらは、大人が準備をしてあげないと食べられません。朝ごはんを、しっかり食べて来られるようにご協力をお願いします。小学生の頃、朝、台所に行くと俵むすびのおにぎりとかわめととうふのお味噌汁、甘い卵焼き。母や祖母に作ってもらった朝ごはんがこの年になると懐かしく思うことがあります。

裏面に朝ごはんの大切さを載せています。