

【お家の人と読んでください。】

SUKU²ほけんだよい

11月

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

正しい姿勢を意識しよう

いろいろな感染症が流行するなかで、今年はまたインフルエンザがかなり流行るのではないかと思います。今から改めて、「手洗い・うがい・早めの休養」と「換気」を意識して生活していきましょう。

久しぶりの…インフルエンザ注意報！！

コロナの流行で、「手洗い・うがい・換気・マスク」が定着していたころは全くと言っていいほど流行しなかったインフルエンザ。しかし今年は、市内でも400人を超えた児童生徒の感染が始まっています。

感染予防の基本は「手洗い・うがい」ですが、咳が多く出る場合には「咳エチケット」も意識していきましょう。



どんな
感染症も
基本は
手洗い
うがい！！

咳が続く
場合
早めに病院を
受診しよう！



3年生対象授業

「歯の健康教室」を実施しました！

10月5日（木）、学校歯科医の星野先生と歯科衛生士の石川さんにお越しいただき、歯の健康教室を行いました。

星野先生からはむし歯の原因や、むし歯になりやすい食べ物、生活習慣、むし歯や歯肉炎からもっと重い病気になる話など、詳しく教えていただきました。

また、石川さんによる歯の染め出し指導では、予想以上の汚れの残り具合に子供たち驚きを隠せず！真剣な顔で鏡を見ながらみがいていました。

「歯は一生もの。乳歯は永久歯の始まり」です。毎日の歯みがきをしていきましょう！！



11月1日 いい姿勢の日

先日^{せんじつ}のスクスクウィークでは、今までと少し内容を変えて「姿勢」に重きを置いて健康チェック^{けんこう}をしましたね。提出^{ていしゅつ}された振り返り^{ふりかえ}にも、「日ごろの姿勢の悪さに気付いた。」や「これからいい姿勢^{いいしせい}でいたい。」など色々^{いろいろ}気づきがあった様子^{ようす}がみられました。

よい姿勢とは…



保健委員会^{ほけんいんかい}が作ったストレッチ^{しゅつく}動画^{どうが}を思い出して、お家^{うち}の人にも教えてあげよう。

勉強^{べんきょう}するときはもちろん、給食中^{きゅうしょくちゅう}もいい姿勢^{いいしせい}を意識^{いしぎ}して生活^{せいかつ}していこう！

