

ほけんだより 11月

しろ西
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

令和3年 11月 宇都宮市立城山西小学校

寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。

新型コロナウイルス感染症もずいぶん減ってはきましたが、空気も乾燥してきて、その他の感染症（かぜ、インフルエンザ・感染性胃腸炎など）がはやり出す季節でもあります。

規則正しい生活で、体を鍛えて、感染症に負けない体づくりを心がけましょう。



感染症・かぜ予防のために・・・



とにかく！
石けんでの
手洗いが1番！



人ごみをさける！
人が多い所には
ウイルスも・・・

マスクを着けて、
自分のためにも、み
んなのためにも！



あさ ひる ばん
朝、昼、晩、
三食しっかり食べる！

予防接種を受ける！

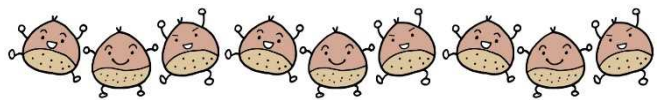


みがき残しをチェック！！！！

学校では給食の後に音楽に合わせて歯みがきをしているので忘れることはありませんが、おうちでもきちんとできていますか？

夏休みに実施した歯みがきチェックシートを返しますので、もう一度、おうちの人と一緒に自分のみがき残しやすい所を確認しながらみがきましょう。

保護者の皆様へ



気温が低く、空気が乾燥してくると、インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症にかかりやすくなります。少なくなっては来ましたが、新型コロナウイルス感染症もまだまだ注意しなければなりません。コロナウイルスに関しては日本では12歳以上にならないと予防接種が受けられません。周りの大人達が気を付けることで子供達への感染を予防するように心がけましょう。この感染症はかぜの症状とよく似ているため、「かぜかな？」と思ったら、おうちで様子をみていただき、症状が改善されないようでしたら、病院を受診していただくよう、引き続きよろしく願いいたします。

インフルエンザについては、昨年度は全国的に流行がおさえられましたが、今年も流行に備え、予防接種を計画的に進めましょう。小学生はワクチン2回接種が必要なので、年内には接種完了できると良いでしょう。

よく噛むと体にいいことがたくさんあります！

ひと口30回、おうちでも意識してやってみてください。



消化を助ける



よくかんで
食べよう

ひと口
30回



脳を刺激する



味がよくわかる



むし歯や歯周病を防ぐ



食べすぎを防ぐ



本校は、4月の歯科検診の結果、受診勧告がなくても、定期的に歯医者さんで検診を受けている子がたくさんいます。保護者の皆様の意識により、むし歯の罹患率が減ってきています。

また、受診勧告をされていても、まだ受診できていない子が9人います。むし歯は放っておいても悪くなるばかりです。早急に受診をお願いいたします。