

ほけんだより 11月

令和3年11月9日（火）福山市立曙小学校 保健室

11月になりました。朝晩冷え込み、体調を崩す人が増えています。自分の体調やその日の気温に合わせて、服装を調節しましょう。体調が悪い人は無理をせず、学校を休んでくださいね。



これからの季節はインフルエンザに注意です。コロナウイルス感染症もまだまだ油断できません。手洗いうがいを徹底して、感染症対策をしましょう。



めざ じゅしんりつ 目指せ受診率100%!!

4月の歯科検診で虫歯があると*い*われて、*じゅしん* 受診した人は **46.7%**（11月現在）と約半数の人が虫歯の治療をしています。まだ受診をしていない人は、今年度中に受診をしましょう。*じゅしん* 受診した人は結果の提出 *ねが* をお願いします。

しっかり噛んで
食べると体にいいこと
たくさん!!



むしば ししゅうびょう ぶせ 虫歯や歯周病を防ぐ



あじがよくわかる 味がよく分かる



のう しげき 脳を刺激する



しょうか たす 消化を助ける



たす 食べ過ぎを防ぐ

こんな姿勢していませんか??



みなさんの授業中の姿を見ていると、足をブラブラしている人がたくさんいます。また、椅子をグラグラさせて、後ろに転倒してけがをした人もいます。正しい姿勢で授業を受けると、集中力がアップします。正しい姿勢を意識しましょう!

ハンカチ ティッシュ 持っていますか?

手を洗ったあと



服でふいて いませんか?

また汚れて
しまうかも
しれません

清潔な
ハンカチで
ふきましょう

鼻が出たとき



すすって いませんか?

鼻水の中には
ウイルスが
いっぱいです

ティッシュで
優しく
かみましょう

保護者の方へ

本日、健康の記録を配付しました。発育測定の結果と視力検査の結果を記入しています。視力の結果がB～Dの人には結果のお知らせの用紙を入れてあります。前回受診をしていて、経過観察をする人は、「経過観察しています」と書いて提出をしてください。

健康の記録は保護者欄にサインをして、**11月12日(金)**までに担任に提出してください。よろしくお願ひします。

