

2022年(令和4年)
11月1日
長浜小学校
保健室



11月保健目標 風邪を予防しよう!

少しずつ葉が色づき始め本格的な「秋」になってきましたね。寒さの本番を迎える前の気持ちのいいお天気の時に、外で体を動かして「スポーツの秋」にいそしんでみてはどうですか？また秋は食べ物がとても美味しい季節ですね。「旬」の食べ物には栄養がたっぷりとふくまれています。「食欲の秋」も楽しみたいですね。そしてもう少しで学習発表会ですね。合奏をするクラスが多いため色々な音が聞こえてきます。「音楽の秋」として楽しみながら、たくさん練習して素晴らしい発表を楽しみにしていますよ。

生活ふり返しカード週間が始まります★

11月7日(月)～11月11日(金)の間は生活ふり返しカード週間となります。(土日は希望者のみの実施。)

朝が寒くなりなかなか起きられない・・・夜が長いゲームの時間が増えてつい夜更かし・・・なんて人もいるのではないのでしょうか？学習発表会に向けて体調を整えるためにも早寝早起き、そしてメディア時間を考えた生活をしましょう。

自分の目標の時間を決めて取り組み、14日(月)には生活ふり返しカードを提出してください。一緒に頑張りましょう!!



**保護者の皆様へ
(お願い)**

保護者の皆さまにも大変お手数をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

最近の学校や家での過ごし方はどうですか？

体育発表会・学習発表会と10月11月は行事が続く忙しい時期です。そんな時期は「大きなケガ」が増える時期でもあります。

行事に向けて一生懸命頑張っているみなさんですが、大きな行事

の練習期間や行事の直後などはなんだか浮足立ってしまったり心

ここにあらず・・・のような姿も見受けられます。

用心していてもケガや事故は起こるものです。ですが、みんなの

少しの注意で防げるものもあります。少し気を引き締めて、日頃の

生活を送っててくださいね。



カゼの季節 こんな人は要注意!



運動はあまりしない

冬でもシャワーで済ませている

野菜やキノコ類をあまり食べない

寝不足のことが多い

ストレスをためてしまう

大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。



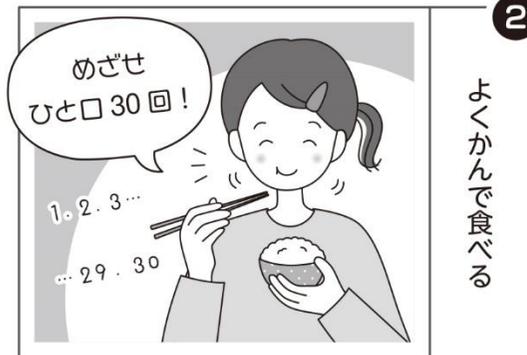
《11月保健関係行事》

- 14日(月) 色覚検査(4年生の希望者のみ) **眼鏡を普段使用している人は眼鏡を持って来てください。**
- 21日(月) 体重測定・ミニ保健(1～3年生) **体操服を持って来てください。**
- 24日(水) 体重測定・ミニ保健(4～6年生)

どうして むし歯ゼロなの？



1 おやつは時間を決めて



2 よくかんで食べる



3 甘いジュースは控えめに



4 ていねいに歯みがき

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前 歯ブラシを
チェックしましょう

寝る前 必ず歯みがき
しましょう

いた痛くなる前 定期的に
歯医者さんに行きましょう



医療券(青色の用紙)をお持ちの方

医療券は、むし歯の治療を「無料」で受けられる券です。

6月の定期健康診断の際にむし歯が見つかった人の中で、対象となっている方にはお渡しをしています。まだお手元にある場合はぜひ治療に行って、学校へご提出ください。

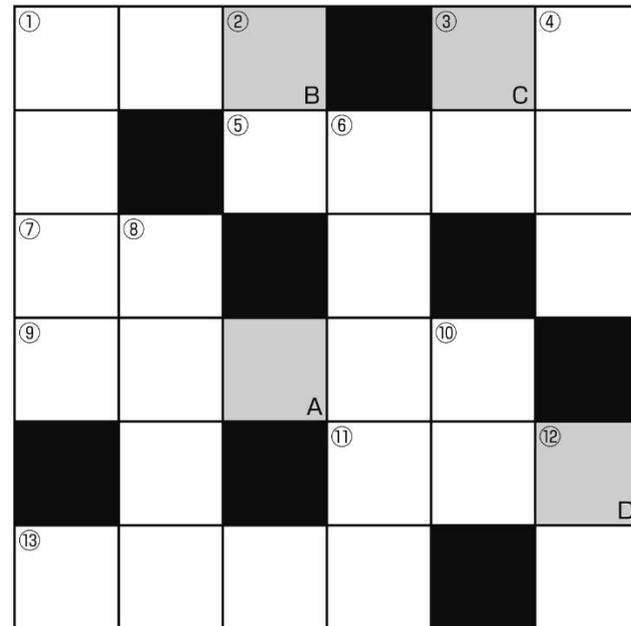
また、紛失した場合には紛失届を出していただく必要がありますので保健室の方へお知らせください。

利用に関するお問い合わせや分からない点もいつでもご連絡ください。

●カギを読んでパズルをとくとき、A~Dに入る文字を見つけて正しい順番に並びかえてください。

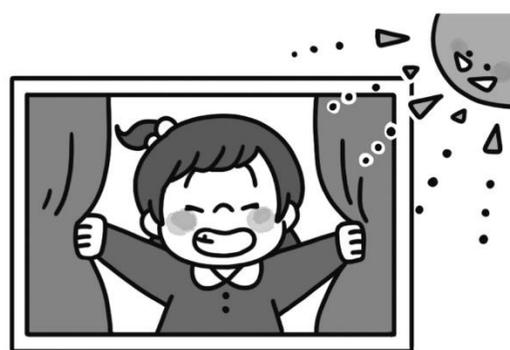
【ヒント】朝、起きたら〇〇〇〇の光をあびて、体内時計をリセット！

- タテのカギ
- 歯の健康のために、食事のあとにしたいこと。
 - 11月23日~12月21日生まれの人の星座は〇〇座。
 - タテ(縦)の反対。
 - 中が黄色で甘く、外が緑で編み目の筋がある果物。マスク〇〇。
 - 神様の霊が宿る物を「やま」といいます。
 - 相手がいやがることや、実現するのがむずかしいことを強引に行うこと。手を〇〇〇〇引っぱる。
 - 「コンニチニ」を〇〇とやるのを〇〇〇〇と言います。
 - 2月ごろに花が咲く木で、実は干して食べるとすっぱい。



〈ヨコのカギ〉

- お医者さんなどが着ている白い服。
- 婿の反対。花〇〇さん。
- 相手や状況によってほどよくあつかうこと。〇〇〇〇をくわえる。
- 口の中でかんで味わうお菓子。チューイン〇〇。
- 秋田地方の郷土料理。すりつぶした米を杉の木に巻いて、焼いて食べる。
- 少数の反対。
- 細長い舌でアリを食べる動物。



ちょうせん 挑戦しよう！！

じかいごう 答えは次回号にのせるよ！