



11月7日の立冬を過ぎ、今週からまた寒くなってきました。朝晩冷え込む日も多くなり、かぜをひいている人も増えてきました。

これから、感染性胃腸炎やインフルエンザもそろそろ出てくる頃ですね。

感染性胃腸炎やインフルエンザは、**出席停止**になります。もしかして？と思ったら、早めに病院へ行



きましょう。もし、診断されたら、学校に連絡してお休みしましょう。

歯は一生の宝物

おやつは量と時間を決めて。



みがいた後のチエツクも忘れずに。

11月8日いい歯の日

いい歯を作るために、歯を丈夫にする食べものを取りましょう。歯を丈夫にするのは、カルシウムをたくさん含む食べものです。



視力検査の結果

★10月に視力検査を行いました。

A(1.0以上)・・・	67.0%	(4月71.2%)
B以下の人(0.9以下)・・・	23.0%	(4月20.7%)
めがね等使用している人・・・	10.0%	

3年生ぐらいから視力低下者が増えてきています。受診が必要なお知らせを配付しました。目が良く見えないと、疲れやすくなり、学習もスポーツも集中力が低下します。早めに受診して詳しい検査をお願いします。

「かぞくはみがきカレンダー」ご協力ありがとうございました！

★おうちの方々、お忙しい中、ご協力ありがとうございました。歯は一生の宝物。子どもも大人も歯は大切なので、歯みがきを一生の習慣として考えてほしく、ぜひ家族で取り組んでもらおうと実施しました。子どもたちも家族とすることで、やる気もぐんと出たと思います。

★11月8日、まだ歯や歯肉等の治療が済んでいない人に今年度2回目の歯の治療のお知らせを配布しました(黄色い用紙)。治療が済みましたら、必ず提出をお願いします。

★現在のむし歯の治療率は**45.7%**です。100%になり、文政小のみなさんの歯が「いい歯」になるととてもうれしいです。よろしくお願ひします。



手洗い

いつ？

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって？

- ①手をぬらし、石けんをつけます。
 - ②両方の手のひらをこすり合わせて、よくあわ立てます。
 - ③手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。
- きれいなハンカチで、水分をしっかりふき取ることも、わすれないでね。

うがい

いつ？

- 空気が乾燥しているとき
- かぜが流行しているとき
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

どうやって？

- ①水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ②水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③②を3～5回くり返します。

かぜ予防のために、今すぐできること

せきエチケット

どうやって？

- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。
- くしゃみやせきをするときは、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりかかれるようにしましょう。

換気

いつ？



● 休み時間

どうやって？

- 1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気を入れかえをします。
- みんなが「寒い」と思ったら、窓を開けてください。

すまいる大作戦の結果が裏にあります！ぜひご覧ください。