

# すくすく ほけん だより

広安西小学校  
ほけんしつ  
R5.11.9

やっと秋らしい日が増えてきましたね。寒くなってくると、からだちぢが縮こまって姿勢しせいが悪くなりがちです。寒いときこそ、いい姿勢しせいで過ごしていきたいですね。インフルエンザや感染性胃腸炎かんせんせい いちようえんが流行はやってくる季節きせつにもなりました。手洗いてあら・うがい、マスクかんき、換気きそくただ、規則正しい生活せいかつ よぼう だいいぼが予防の第一歩です！

## ★「はみがきがんばりカード」を配くぼっています！

11/6～11/12まで、おうちで3分間の夜のはみがきにチャレンジしましょう。

12日までチャレンジしたら、感想かんそうを書いて11/17までに学校へ持がっこうってきてください！

## ★1学期の歯科検診の結果から、

治療ちりょうが必要な人は早く歯医者さんへ行きましょう！



## 感染症予防のポイントは減へらす・入いれない・戦いくう



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを減へらす！



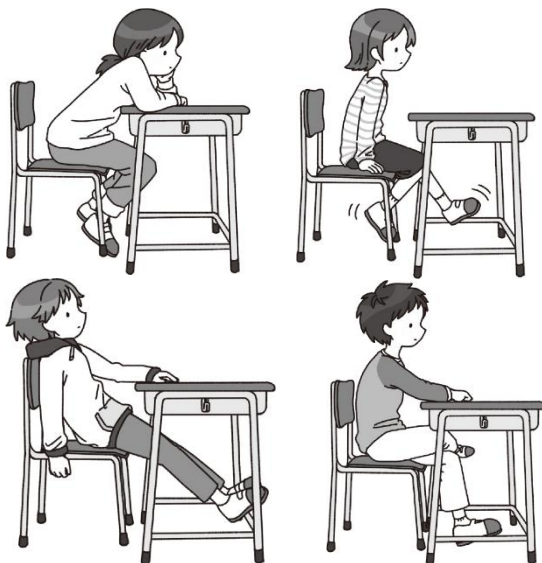
マスクや手洗いで体にウイルスを入いれない！



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと戦いくう！

こんな

姿勢しせいを  
いませんか？



ただ正しい姿勢しせいは…



- グー おなかとせなかにグーひとつづつ
- ペタ あしはゆかにペタ
- ピン せすじはピン

### 保護者の方へ

先月、ほけんだよりでお願いした「保健室から子供たちへ貸し出す着替え」について、多くの寄付をいただきました。寄付をしていただいた洋服等は、子供たちのために大切に使用させていただきます。本当にありがとうございました。