

# ほけんだより

## 11月14日号

ここに響く言葉  
『親切な行いは、たとえそれが  
どんなに些細なことであっても、  
無駄にはなりません。』  
-インソップ-

R5.11.14 No.15  
山都町立蘇陽小学校  
保健室  
おうちの人とよんでくださいね

じきゅうそうたいかい れんしゅう  
持久走大会の練習が

はじまります

がつついたち じきゅうそうたいかい  
12月1日の持久走大会に

むけて れんしゅう はじ  
向けて練習が始まります。

これまでにくら さい  
これまでに比べて寒くなっ  
てきます。

「はやね・はやおき・あさごはん」

れんしゅう はじ  
で練習のときから体調を  
ととの さい  
整えていきましょう。体を

うご さい  
動かすためのエネルギーは、

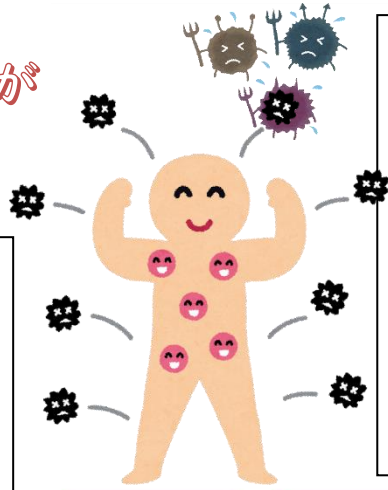
た さい  
食べることで得られます。体を

うご のう よ えいきょう  
動かすと脳にも良い影響があ

り、こころ すつきり  
り、心もスッキリします。寒さ

たいさく からだ ひ どうこう  
対策をして体を冷やさず登校

し、はし からだ あた  
し、走って体を温めましょう★



## 感染症予防の行動を

全国的に、インフルエンザをはじめと  
するさまざまな感染症  
が流行しています。

手洗い・うがい・  
症状があるときの  
マスクの着用で  
予防していきましょう。



気になる？

気になる!

## 口臭について

自分では気づきにくい面もある「口臭」。その主な原因としては、以下のようなものが  
あるとされています。

- 朝起きた直後や空腹時など、誰でもあるもの（生理的口臭）
- ニンニクやネギなど、においの強い食べ物によるもの
- 歯周病や呼吸器、消化器の病気によるもの
- 緊張やストレス、不規則な生活から唾液の減少によるもの

他にも、実際には口臭がないのにあると思ひ込み、過度に気にしてしまうケース（心因性口臭）  
もあります。一時的なものであればそれほど心配  
はいりませんが、気になる場合は歯科医院での相  
談・受診をおすすめします。また、歯や口の中  
の清潔が重要であることは言うまでもありません。  
まずは、歯みがきをはじめ自分のケアが十分に  
できているか、チェックすることもお忘れなく。



## すくすくファイルを配付しています

視力検査の結果を配付しています。

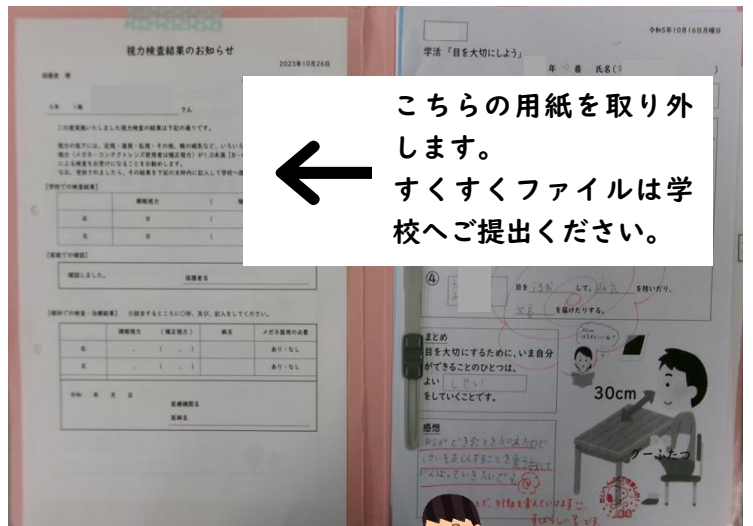
### 視力B以下の場合

□すくすくファイル表紙裏面に結果の用  
紙を貼り付けています。一度専門医を受  
診されることをおすすめします。

□貼り付けてあるお知らせをファイルか  
ら取り外し、すくすくファイルは学校へ  
ご提出ください。

### 視力Aの場合

□おうちのひとに保護者サインをいた  
だき、すくすくファイルを学校に持っ  
てきてください。



こちらの用紙を取り外  
します。  
すくすくファイルは学  
校へご提出ください。

ご協力ありがとうございます

