

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 たいちよう
で練習のときから体調を
ととの えてい
整えていきましょう。体を

うご 動かすための エネルギーは、

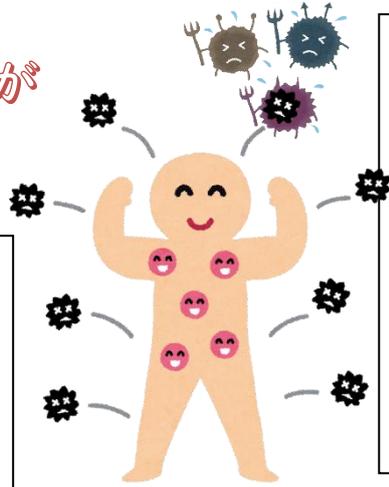
た 食べることで得られます。体を

うご 動かすと脳にも良い影響があ

り、心もスッキリします。寒さ

たいさく 対策をして 体を冷やさず登校

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。

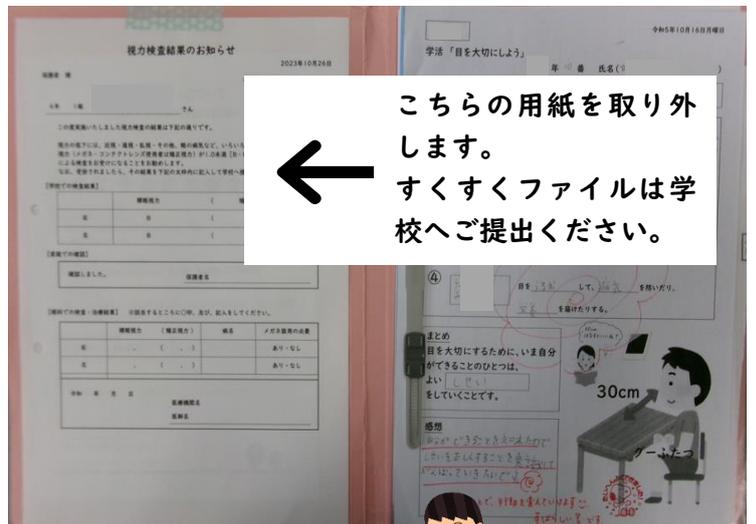
視力B以下の場合

□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

