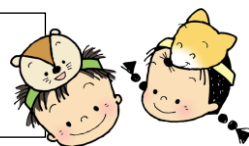


ほけんだより11月号

令和2年11月6日(金)
御船町立滝尾小学校
保健室

うちひと いっしょよ
お家の人と一緒に読みましょう。

11月の保健目標
ノーマディアをがんばろう!



たくさんの行事があった10月が終わり、11月に入りました。今月は、あけぼのフェスティバルがありますね。行事が続く2学期ですが、心も体もしっかり休みをとりながら、少しずつがんばりましょう。

むし歯になりやすい人チェック!

あてはまる人は
注意が必要です

- ☐ おやつが大好き ☐ 清涼飲料水が大好き ☐ 歯みがきはきれい ☐ 何回もかむのは面倒



あまもの食べすぎ注意



のど喉がかわいたら水かお茶



食事の後きちんとみがく



ひと口30回かもう

感染症予防の合い言葉

うまくきたえて

だんだん寒い日が多くなってきました。新型コロナウイルス感染症だけでなく、感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症も心配です。9月の保健指導で勉強した「うまくきたえて」を合い言葉に、今年もウイルスに負けない体をつくろう!!

う...
うがいをする



ま...
マスクをつける



く...
空気の入れかえをする



き...
きそく正しい
生活をする



た...
体力をつける



え...
栄養バランスの
よい食事をする



て...
手あらいをする



保護者の方へ 裏面もご覧ください



様々な感染症が流行する時期となりました。学校で出席停止となる主な感染症につきましては、10月7日(水)に発行しています、臨時のほけんだよりをご覧ください。学校のホームページからもご覧いただけます。

インフルエンザ



予防接種は流行前に

早めの予防接種をお願いします！

インフルエンザの予防接種は、流行前にされることをおすすめいたします。インフルエンザの予防接種は、接種してから抗体ができるまで約2週間かかるといわれています。抗体の免疫は5ヶ月程度続き、接種することで感染の予防や重症化を防ぐことができます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、今年度は多くの方がインフルエンザの予防接種を受けることが予想されます。予防接種をされる場合は、早めの接種をよろしくお願いします。

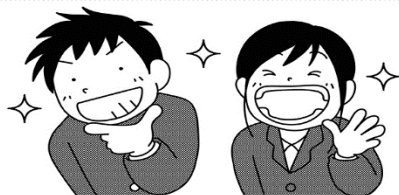


かかりつけ歯医者を持ちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



笑顔に自信



パフォーマンス向上



相談だ—音楽— 歯医者さんに

いい
の
日

11
月
8
日
は

おいしく食べる



感染症予防



小さいときから習慣に きれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき…。

お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？

「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

お手伝いでよい姿勢！？

もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然と色々な動きをする家事は筋力アップにぴったり。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。

