



さむ ふせ くふう
寒さを防ぐ工夫をしよう！

風が冷たくなり、寒い冬が近づいてきました。寒さを防ぐためには「3つの首」をあたためることがおすすめです。「3つの首」とは、「首」「手首」「足首」です。この3か所には太い血管が皮ふに近いところをとおっていて、暑さや寒さを感じやすいです。ここをあたためると血のめぐりがよくなり、体が内側からあたたまりやすくなります。「3つの首」を寒さから守り、かぜやインフルエンザに負けない体で冬を越しましょう。

【今月の保健目標】
しょうぶな体をつくろう！

かぜやインフルエンザに負けないしょうぶな体をつくるには「食事」「運動」「睡眠」の3つが大切です。

特に次のことを心がけて病気に負けない強い体をつくりましょう。

- ・朝食をしっかり食べる。
- ・好き嫌いせずバランスよく食べる。
- ・寒くても外で遊んで体を動かす。
- ・早寝早起きをする。



11月の保健行事



6日(水) カラーテスト液配布

7日(木) 歯科検診(全学年)

28日(木) 就学時検診

秋の歯科検診を行います！

11月8日は「いい歯の日」です。毎日朝・昼・晩の3回、歯みがきをしていますか？ 歯科校医の金子先生に来ていただき、歯や口の中の様子を見てもらいましょう。

6日にカラーテストとチェックシートを配りますので、染出しをしてピカピカの歯で歯科検診に臨んでくださいね。



インフルエンザが流行する時期となりました

インフルエンザは、急に高熱になったり、体調が悪くなったりすることがあります。勤務先や携帯電話の番号が変わったなどで、連絡先の変更があった場合は、担任へ必ずお知らせください。携帯電話のみで勤務先がわからないなど、なかなか連絡がつかない場合があります。自宅や携帯電話以外に、連絡が付きやすい連絡先の登録をお願いします。

たいおんけい つが かた
体温計の使い方



かわいた布でわきの下を
 ふきます。



わきの下のくぼみに
 体温計をあてます。

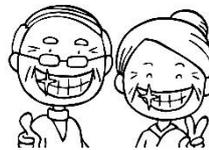


たいおんけい したを
 体温計が下向きに
 なるように。

体温計をはさんだうでを
 はんたいの手で軽くおさ
 えます。

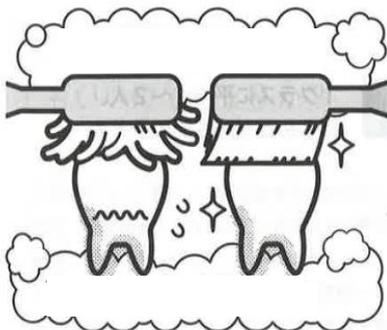
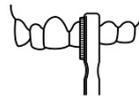
☆自分の平熱（ふだんの体温）を知っておきましょう。

がつようか いいは ひ
 11月8日は“**118**”の日



かがみ つが のこ たし
鏡を使って、みがき残しがないか確かめながらみがきましょう。

- 歯ブラシは歯にきちんととどいていますか。
- 自分の歯並びに合わせてみがけていますか。



はぶらし こうかん めやす
歯ブラシの交換の目安

歯ブラシは毎日使ううちに、ブラシの部分の弾力がなくなります。そうするとせっかく一生涯けんめい歯みがきしても歯についた汚れをきれいに取り除く力がなくなってしまいます。

歯ブラシを後ろから見て、ブラシがはみだして見えたらきれいにみがけません。歯ブラシの交換の目安は、およそ1カ月ぐらいです。

おうちのがたへ

詳細は保健室までお問合せください。

- 内容 「発達に特性のある子どもの成人期を見すえて、今家庭で大切にしたいこと」
- 日時 令和元年12月3日（火） 10：00～12：00
- 場所 保土ヶ谷公会堂
- 申込締切 令和元年11月12日（火）