



長丘小学校ほけんだより

野の花



おでんが美味しい季節になりました。みなさんはどんな具が好きですか？ダイコンなどの野菜に、ちくわやたまご、こんにやく。おでんだけでも、栄養万点！！しかも、湯気でどがあたたまり、からだがかポカポカしてきます。なべ料理もこれからの季節にピッタリ！

からだの中からあたたためて、病気をやっつける力「免疫力」を今からつけていきましょう。

11月の保健行事

	項目	対象者	時間
10日(火)	体重測定	高学年	2,3,4時間目
11日(水)	体重測定	低学年	2,3,4時間目
16日(月)	検尿容器配付	全校	
17日(火)	尿検査	全校	9時までに提出
18日(水)	尿検(予備日)	17日に提出できなかった人	9時までに提出

尿検査について

尿検査の日に提出できないことがわかってる人は、担任の先生に連絡しましょう。別の日に行きます。

今日は何の日？11月は「いい〇〇」がいっぱい！

11月9日 ヒント 「いい空気」のころ合わせです

ちょっと難しかったかな？
「換気のために窓を開けると寒いからいやだ」？
寒くなるのは、部屋の中に溜まっていた古い空気を追い出して、外の新鮮な空気が入ってきている証拠。カゼの流行を防ぐためにも、1時間に1回は窓を開けて換気しましょう。

記念 「換気の日」

11月10日 ヒント 毎朝ちゃんと行ってる？

「いいトイレ」って、どんなトイレでしょう。下のトイレにはよくないところが3つあります。見つけて「×」をつけてみよう。
自分もみんなも気持ちよく使えるように、考えてみてね。

記念 「トイレの日」

11月8日 これは簡単なのでノーヒント

「自分の歯を鏡でじっくり見たことある？」
「前、歯ブラシ替えたのいつだったけ？」

むし歯も歯周病も毎日の正しい歯みがきで防げます。勉強も運動も、いい成果を出すには「いい歯」から！

記念 「いい歯の日」

「歯石」ってなに？

歯石とは、口の中で歯の周りにつく石のようなものです。歯石は軽石のように小さな穴が空いて、そこを住みかに細菌が繁殖し、毒素を出します。その毒素が歯茎を腫らしたり、歯の周りの骨を溶かす歯周病の原因になります。はみがきではとれません。歯医へ行って早めにとってもらいましょう。痛くないで大丈夫ですよ*^*^*

