

# ほけん大おど 11月

宮前小学校  
2018.11.1



朝と夜の冷えこみが強くなり、いよいよ冬が近づいてきました。そろそろ「かぜ」や「インフルエンザ」がはやりやすくなります。手あらい・うがいをしっかりとするとともに、手早く正しい生活（はせね・はやおき・あさごはん）をじがけて、かぜやインフルエンザのウイルスに負けない強い体をつくりましょう!!

## ウイルスはこんなことが大敵!

11月のめあて  
かぜにかからないようにしよう!!



歯みがきが終わったら

チェックしてみよう!

- 食べもののカスや汚れは残っていないかな?
- 歯と歯ぐきの間にごく白いもの(歯垢)がついていませんか?
- 歯ぐきに赤くはれているところはありませんか?

### { 11月のよてい }

- 11月1日(木) 歯科けんしん 1.4年
- 7日(水) せき柱モアレけんしん 5年
- 8日(木) 歯科けんしん 2.5年
- 29日(木) 歯科けんしん 3.6年

※12~16日は歯みがきチェック週間です!!

- ✳ くしゃみやせきを手でおさえない子
- ✳ 手を洗わない子
- ✳ まどを閉めた部屋にいる子
- ✳ 夜ふかしする子
- ✳ 人ごみの中によく行く子

△ 病気にならないようにするために、どうすればいいかな?

1. バランスよく ○○○
2. 適度な ○○○○ をする。
3. たっぷり ○○○○ をとる。
4. 外から帰ってきたら ○○○○・○○○ をする。
5. 休み時間 ○○○ のいれかえをしよう。

○にあてはまることばも考えてね!  
たとえば  
はげんしつまで!!

#### おうちの方へ

★本日、別紙「インフルエンザの予防とインフルエンザによる欠席届について」のお知らせを配布しました。よくお読みいただき、インフルエンザ予防にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。  
★10月の視力検査で、視力がB・C・D (0.9以下) のお子様については、視力手帳を渡しています。ご確認いただき、受診の有無にかかわらず、保護者印を押してご提出いただけますよう、よろしくお願いいたします。(締切は、11月11日です。)