

# ほけんだより 11月

H27. 11. 2  
西和佐小学校  
ほけんしつ

寒くなるにつれて、増えてくるのが「かぜ・インフルエンザ」です。そんな、かぜやインフルエンザにかからないようにする秘密は、みなさんの毎日の生活習慣の中にかくれています。下のチェック表で、自分の生活習慣をチェックしてみましょう！

## 生活チェック

外から帰ってきたら、手洗い・うがいをする

好ききらいをせず、1日3食しっかり食べる

部屋の空気をこまめに入れかえる



早く早く起きをする

毎日、運動をする

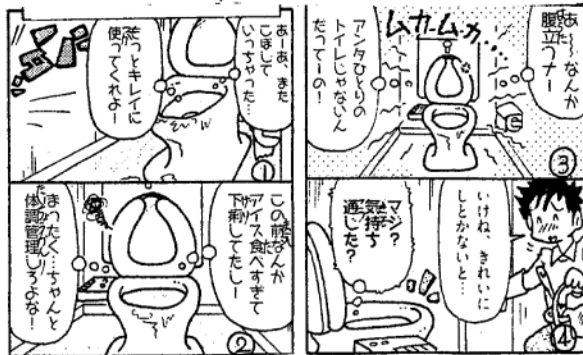


## 11月19日 世界トイレの日



汚してしまったら、ペーパーでサッとふき取っておきましょう。次の人も気持ちよく使えるように...

- スリッパはきちんとそろえよう
- トイレを使った後は水を流そう
- 紙の無駄づかいをしないようにしよう
- トイレはできるだけ、汚さずきれいに使しましょう



## あなたのうんちはどれかな？うんちチェックをしよう

バナナウンチ

けんこうなウンチです！

ココロウンチ

食物せんいや水分をとりましょう

ビョロビョロウンチ

食物せんいをとり、腹筋をきたえましょう

ビシャビシャウンチ

病気などで、おなかをこわしていませんか？

ビシャビシャ/ココロウンチをくりかえす

ストレスをためないようにしましょう

・うんちは自分の体の状態が分かる、とても大事なものです。みんなも次にうんちをした時は、「うんちチェック」してみましょう！！

## おうちの方へ

11月5日には、秋の歯科健診があります。むし歯は、そのままにしておくと悪くなり、全身にも害を及ぼすことがあります。また、乳歯のむし歯であっても、適切な処置を受けることができていない場合には、永久歯の質や歯並びに影響することがあります。

歯科健診でむし歯が見つかった人は、ぜひこの機会に治療をうけられますようお勧めします。



## 11月のほけん行事

・11月5日(木) 歯科健診(全校) ・11月10日(火) モアレ検査(5年)

