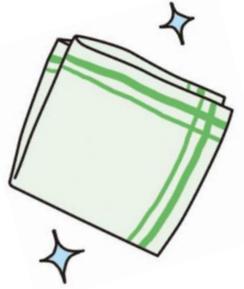




がんばって練習した運動会も無事におわりましたね。最近、急に寒くなってきました。  
気温差に体がついていけず、体調を崩してしまった人もいたかと思います。  
体調が悪いときは無理せず、ゆっくりと休んで、元気になってから学校にきてくださいね。  
インフルエンザも流行期に入りました。「十分な睡眠」「栄養ある食事」「適度な運動」の基本の生活習慣を整えて、体を清潔にして、「こまめに、丁寧に」手洗いをしましょう。

## 手をあらったあとは・・・

「清潔なハンカチやタオルで」「ぬれたところがなくなるまで」  
手をふきましょう！



洋服で  
手をふく



カーテンなど、  
みんながさわる  
もので手をふく



ぬれたままに  
している



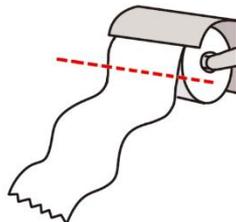
### ただ正しいトイレのつかいかた

～つぎにつかう人が気持ちよくつかえるように～

ながす前にふたをしめよう！  
ふたをあけたまま水が流すと、  
ばい菌が広がってしまいます。



トイレットペーパーは  
ひきちぎらず、やさしく切ろう！



トイレットペーパーがなくなったら、  
あたらしいものに変えよう！



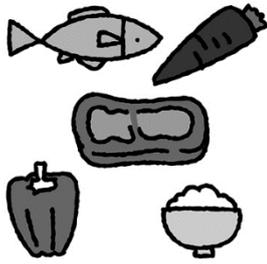
よ ぼう しょう！

# 歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが  
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養  
バランスよく食べる



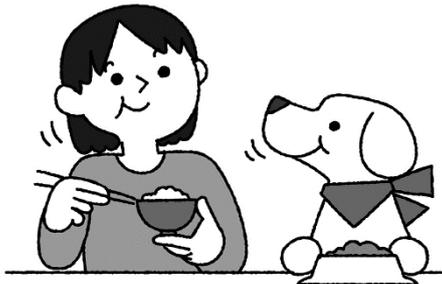
ぐっすり寝て疲れを  
残さない



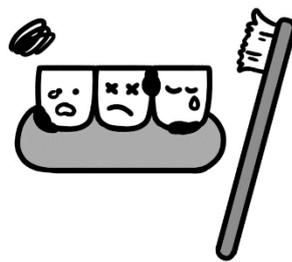
歯医者さんで  
定期検診を受ける

## よく噛んで健康に！

## 古い歯ブラシを使い続けると...



唾液には免疫力を高める効果があります。歯と口だけではなく、全身の健康にも影響します。



よごれを  
落とすにくくなる！



力を入れすぎて  
歯や歯肉を  
傷つけてしまう！



歯ブラシで  
細菌が増えてしまう！

### 保護者の方へ

11月は、「レッツチャレンジ！ウィズメディア」を計画しています。  
各家庭でメディアの使い方について、一緒に考え実践していく取り組みです。  
詳しい内容は11月6日（月）に配るワークシートに載せます。よろしくお願いします。

運動会も終わり、子どもたちも疲れが出てくるころだと思います。  
御家庭での体調管理も引き続きよろしくお願いします。  
体調不良や学校で気にかけてほしいことなどがありましたら、学校まで御連絡いただけたらと思います。

11月のスクールカウンセラーの佐野久美子さんの来校予定は、11月6日（月）、20日（月）、27日（月）です。  
気軽に御相談ください。まずは、保健室に御連絡ください。予約を入れます。

（担当：加藤 48-6197）