



けんこう三川

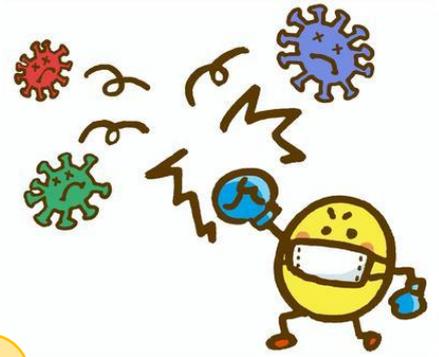
周南たちばな学園
三川小 保健室 11月号



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。ウイルスに負けない体になるために、「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ましょう。また、ウイルスから体を守るために、体を清潔にして、「こまめに、丁寧に」手洗いをしましょう。

からだ まも ウイルスから体を守るために

きそくただ せいかつしゅうかん たいせつ
規則正しい生活習慣を大切にしよう



えいよう バランスのよい しょくじ
栄養バランスの良い食事をとろう。
まずは毎日、朝ごはんを食べよう!

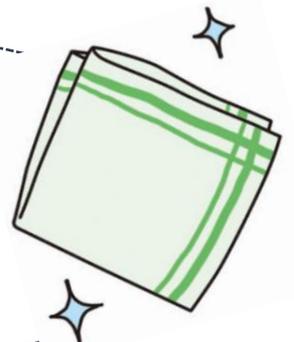
てきど うんどう からだ
適度な運動をすると、体の
めんえきりよく たか
免疫力が高まる!



よる じはん ね からだ やす
夜9時半までには寝て、体を休め
よう!

て あら て
手を洗ったあとは手をふこう

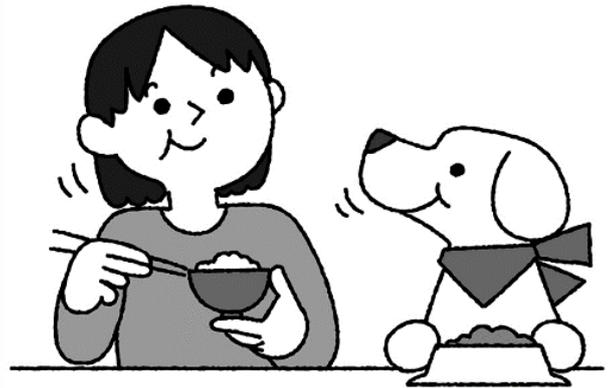
「清潔なハンカチやタオルで」
「ぬれたところがなくなるまで」



11月8日は...



よく噛んで健康に!



えきにはめんえきりよくたかこうかはと
くちだけではなく、全身の健康にも影響します。

予防しよう!

歯肉炎

歯肉炎は歯についての歯垢が原因で、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

保護者の方へ

【メディアの使い方について】

11月は、「レッツチャレンジ!ウイズメディア」の取組を計画しています。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(水)にお子さんに配るワークシートを御覧いただき、親子で実践していただくようによろしくお願ひします。

【体調管理について】

運動会も終わり、お子さんも疲れが出てくるころかと思いますが、次は持久走記録会に向けて、練習が始まっています。万全の状態为本番に臨めるよう、引き続き御家庭での体調管理をよろしくお願ひします。

【カウンセリングについて】

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5日(火)、13日(水)、18日(月)、25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。カウンセリングの予約を入れます。体調面だけでなく、気持ちの面でも学校に知らせておきたいことなどがありましたら、些細なことでも保健室まで御連絡いただけたらと思います。

(担当:加藤 48-6197)