

11月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R7.11.4

だんだんと日が短くなって、秋が感じられるようになってきました。朝夕は冷んやりして一日の寒暖差が大きくなってきたので、衣服の調節を上手に行い、体調を整えて元気に過ごせるようにしましょう。

こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事

- ・6日（木）薬物乱用防止教室（第2回学校保健委員会） 6年生



よい姿勢で健康に過ごそう

姿勢は背骨や視力など、体に影響をあたえるだけでなく、心にも影響します。ご家庭でも姿勢のチェックをお願いします。

<よい姿勢はいいことがいっぱい！>

- ・脳や内臓がよく働き集中力アップ
- ・肩こりや腰痛が起りにくい
- ・教材やパソコンの画面などの距離を保ち、視力低下を防ぐ
- ・自律神経が整い、心が元気になる



じきゅうそうたいかい れんしゅう はじ 持久走大会の練習が始まっています

11月27日（木）に行われる校内持久走大会に向けて練習が始まっています。持久走は、強い足腰を作り、全身の持久力を向上させ、強い心を育てます。睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べ、足の爪を短く切っておくなどして安全に取り組めるようにしましょう。



むし歯の治療はお済みですか？



歯科健診でむし歯や要注意乳歯などがあり、まだ受診が済んでいない人は早めに受診し、治療が済んだら「治療報告書」の提出をお願いします。「治療報告書」の用紙を紛失してしまった場合は再発行をしますので、連絡帳等でご連絡ください。

～1年生（希望者）のフッ化物洗口が始まります～



鹿嶋市では児童の口腔の健康、むし歯予防の一環として市内の全小中学校でフッ化物洗口を実施することになりました。鹿島小では11月から1年生の希望者が実施します。申し込み後の中止や追加希望がある場合は学校にご連絡ください。（申込書の再提出が必要です。）

かんせんしょうたいさく つと 感染症対策に努めましょう

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。手洗いや咳エチケット（マスク着用）等の基本的な感染症対策に努めましょう。また、体調不良等で欠席した翌日の登校や咳が出る場合などは、周りの人に感染させないためにもマスク着用のご協力をお願いします。



～11月のノーゲームデー・清潔調べのお知らせ～

ノーゲームデー	11月19日（水）
清潔調べ	11月20日（木）

