

# ほけんだより 11

保健室 / H30 年 11 月 6 日 発行



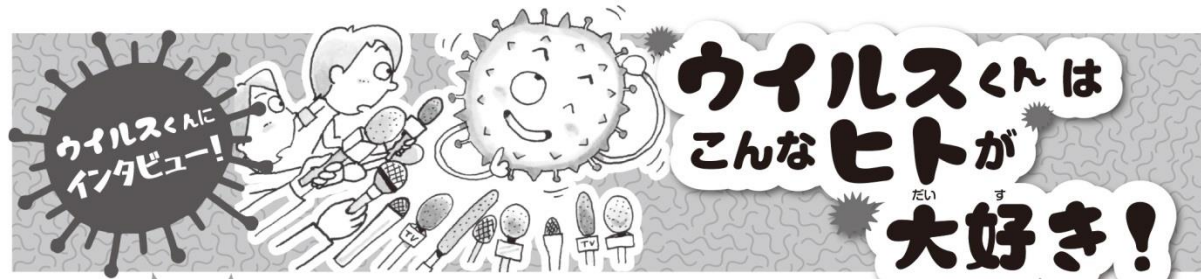
【今月の保健目標】

かぜのよぼうをしよう



【今月の保健安全予定】

- 5日(月) 就学時健康診断
- 8日(木) 歯科指導
- 20日(火) 保健委員会発表
- 27日(火) 清潔検査
- 30日(金) 持久走前健康診断



**くしゃみやせきを  
手で押さえない子!**

おかげで他の子のところまで  
飛んでいけるんだ~

**手を洗わない子!**

家に帰ったときや、  
ごはんの前には洗わない子が  
特にスキ!

**窓を閉め切った  
部屋にいる子!**

外に追い出されず、一緒に  
いられてしあわせだな~

**夜ふかしをする子!**

寝不足の子はめんえき力がない  
から、すぐに友だちになれるよ

**人ごみの中  
によく行く子!**

仲良くなるチャンスが  
いっぱいあるよ

## 受診率 について

視力 87.0% (23人中20人)

歯科 46.4% (28人中13人)

受診勧告書の提出など、ご協力ありがとうございます。  
視力検査後の受診率が8割を超えました!

## 感染症情報

まだ市内で、インフルエンザは  
流行していませんが、手洗い・  
うがいをしっかりやりましょう。  
ハンカチの貸し借りも感染する  
原因になるので、かならず自分  
のハンカチをつかきましょう。

## 11月8日はいい歯の日

- **ひとくち30かい かんで食べよう!**  
よくかまないと...×  
・おなかがいなくなる ・まんぷく感が出ない  
たくさんかむと...◎  
・だえきが出てむし歯よぼうになる
- **時間をきめて おかしを食べよう!**  
だらだら食いは...×  
・むし歯になりやすい

**歯みがきも3かい  
あさ・ひる・よる  
しっかりやろう!**



病気にならない(ウイルスくんに嫌われる)ためには、どうすればいいかわかったかな?