



おうちの人といっしょ  
に読みましょう。  
富田林市立  
高辺台小学校  
保健室

秋も深まってきた。朝晩の気温差の加減か、かぜ症状の人が少し増えています。元気に毎日を過ごすためにも、生活習慣を整えるよう気をつけましょう。

11/17 start

マラソン月間



準備はOK?



### 大切なおしらせ

☆体調不良等でマラソンを見学する場合、必ず連絡帳(またはそれに代わるもの)に見学理由を  
ご記入ください。捺印(またはサイン)の上、朝マラソン集合時間までに、各担任に提出するよう  
お子様にお伝えください。

☆主治医の先生からマラソンについて注意事項などがある場合、担任または、保健担当までお知  
らせください。

引き続き、朝の健康観察をよろしくお願ひいたします。

## 11月の「きょうは何の日?」

### 11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを  
心がけて、ずっといい歯を  
キープしたいですね。

換気をするときは  
対角線上にある窓やドアを  
開けると効果的です。

後の人のことを見て、  
いつもきれいに使うように  
してください。

### 11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる季節なので、  
カサカサになりやすい人は  
保湿クリームなどでケアをしましょう。

シャワーだけで済まさず、湯船に  
浸かったほうが体もあたたまり、  
心身の疲れがとれますよ。

### 11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



### 11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



今月の  
ほけんもくひょう

姿勢が悪いと、視力の低下や歯並びが悪くなります。良い姿勢だと、勉強にも集中できますよ!今の姿勢、見直してみませんか?



### 11月の保健行事

11月7日(金):脊柱側弯症検査2次(10時30分~) 対象者のみ

11月18日(火):5年お薬教室(5時間目)

11月25日(火):6年お薬教室(5時間目)

### ● ● ● ● 健康診断後の受診はおすすめですか? ● ● ● ●

1・2学期の健康診断にて、「要受診」と受診勧告をお渡ししたお子様は、受診結果を受診勧告の用紙にてご提出ください。既に受診済みで、結果の提出がまだの場合は、早めにご提出をお願いします。

また、受診勧告の用紙を紛失された場合は、お知らせください。再発行いたします。

