



富田林市立富田林小学校 保健室 R7.10.31

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。全国的にインフルエンザ等の感染症も流行しています。手洗い・うがいを徹底し規則正しい生活を送るように心がけましょう。

しきかくけんさ 色覚検査について

11月10日(月) 色覚検査(1年生の希望者)

色覚検査は昨年度から市内統一で1年生のみの希望調査配付・検査実施となりました。
他の学年で希望される場合は検査を行いますので連絡帳等で担任までお知らせください。



11月8日は いい歯の白

むし歯になりやすい
生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならない
と思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

『いい(11)は(8)』から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

あま 甘いものばかり 食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に
入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに 食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないで
液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら 食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長い時間むし歯菌に弱
い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

11月9日は いい空気の白

『いい(11)空気(9)』から、換気を意識し、室内の空気を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。

換気 をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。