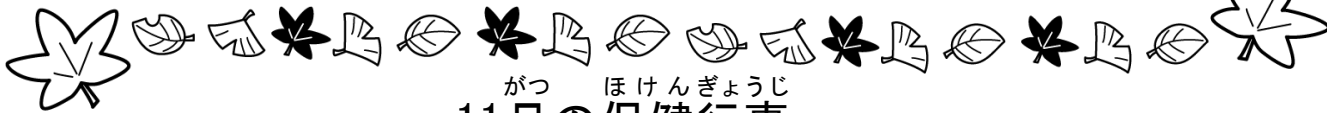


# ほけんだよい 11月

富田林市立新堂小学校 保健室 2022. 11. 4(金)

## (☆ おうちの人と読みましょう ☆)

あき ふか 秋も深まり、ぐっと気温が下がりましたね。季節の変わり目は体調もくずしやすく、鼻声でゴホゴホとせきをしている人もみられます。早ね早起きをして、しっかりご飯を食べて体調を整えましょう。



## 11月の保健行事

日	曜日	ほけん行事	もちもの、注意すること
9	水	歯みがき指導 (3年生)	◎前日までにお手紙を配布します
10	木	体重測定 (1年生)	◎体そう服をわすれずにもってきましょう ◎かみの毛はひくい位置で結んできましょう
11	金	胸部X線検査 (対象者のみ)	◎前日までにお手紙を配布します ◎体そう服をわすれずにもってきましょう
		体重測定 (2-2)	◎体そう服をわすれずにもってきましょう ◎かみの毛はひくい位置で結んできましょう
14	月	脊柱そくわん検査 二次 (5年生対象者のみ)	◎前日までにお手紙を配布します
		体重測定 (2-1、3年生)	
15	火	体重測定 (4年生)	◎体そう服をわすれずにもってきましょう
16	水	二測定 (5年生)	◎かみの毛はひくい位置で結んできましょう
17	木	二測定 (6年生)	
24	木	色覚検査 (1年生、4-2希望者)	◎メガネをかけている人は、わすれずにもってきましょう
29	火	色覚検査 (4-1希望者)	

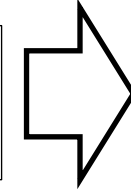
# 11月はいい100がいっぱい!

## 11月8日は・・・「いい歯」の日

いい(11)歯(8)のごろ合わせ。いい歯は、毎日の歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)から。

ちなみに、毎月8日は歯ブラシこうかんの日。歯ブラシは1か月に1回替えるのがめやすです。「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない」「ついつい忘れてしまう」という人は、この日に新しいものにするのもいいですね。

歯垢(むし歯のもと)がたまりやすい、磨きにくい場所は?

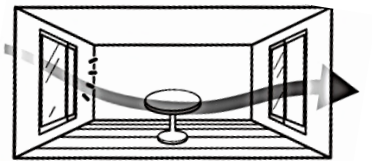
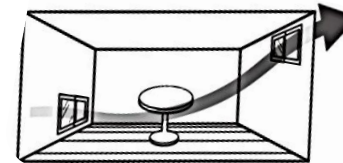
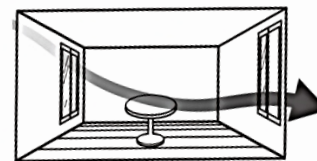


## 11月9日は・・・「いい空気」の日

いい(11)空気(9)のごろ合わせ。換気をすると、「新鮮な空気と入れ替わる」「ニオイがなくなる」「ホコリや細菌、ウイルスなどがでていく」などの良いことが

### 換気の3つのポイント!

1. 空気の入り口と出口をつくる
2. 高低差を利用する
3. 入口は小さく、出口は大きく



## 11月10日は・・・「いいトイレ」の日

いい(11)トイレ(10)のごろ合わせ。次に使う人が気持ちよく使えるようにしましょう。



一度にたくさんのトイレットペーパーを流すと、詰まってしまう。



勇気をもって、いっしょまえ一歩前へ!



汚していないか、最終チェック! ゴミが落ちていたら拾ってね。