



ほ っ と

おうちの人と
一緒に読んでね！



秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。体が寒さに慣れていないこの時期は、かぜに要注意です。手洗い・うがいはもちろん、旬のおいしい食べ物を食べて丈夫な体をつくりましょう。

～ほけんしつ日記～

『はきものをそろえると心もそろろう 心がそろうとはきものもそろろう ぬぐとときにそろえておくとはくときに心がみだれなだけれかがみだしておいたらだまってそろえておいてあげよう そうすればきっと世界中の人の心もそろうでしょう』
この詩を知っていますか？ 自分が乱していなくてもそっとそろえる北っ子の姿を見かけると、心が温かくなります。

10月欠席0の日：なし 熱での欠席が多かったです

11月の予定 11月5日(土)～11日(金)



大仁地区ピアサポート歯みがきカレンダー

11月7日(月) 学校保健委員会(6年生) 13:50～

第一部 心の成長をめざして

第二部 大切にしたい子どもとの関わり

11月中 色覚検査(4～6年申込者)

保護者の方の御参加もお待ちしています！

11月10日は トイレの日

健康委員会ではトイレの点検、スリッパがそろっていたかを確認し、スリッパをそろえています。1階から3階までのトイレのスリッパがそろっている時はとても嬉しい気持ちになります。けれど、反対に、流していなかったり、汚れたままになっていたりする時もあります。そんな時は、トイレ掃除の人たちががんばって掃除をしてくれています。

全校のみんなできれいなトイレを目指していきましょうね！



そろえてくれてありがとう！

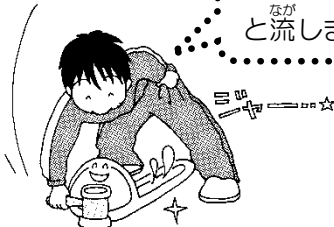
心もそろおうね！！

ひとりひとりが心がけて きれいにトイレを使おう！

トイレは前の方にしゃがみます



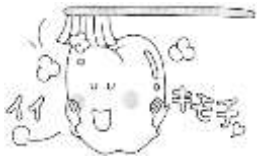
手でしっかりと流します



汚したら自分で片付けます



11月8日は 歯の日



おやこ
ぜひ親子・きょうだい
そろってはみがきを♪

ちりとうりつ
治療率(11月1日まで)

☆ **歯科** 70.5% (あと18人)

☆ **視力** 80.0% (あと13人)

※早めに病院へ行きましょう!!

どうしてむし歯になるの?

歯をきれいに磨いていないと、歯にうすい黄色のカスがたまりやすくなります。これが歯垢で、その中には、たくさんばい菌が住んでいます。



食べ物のカスをベタベタにこねる

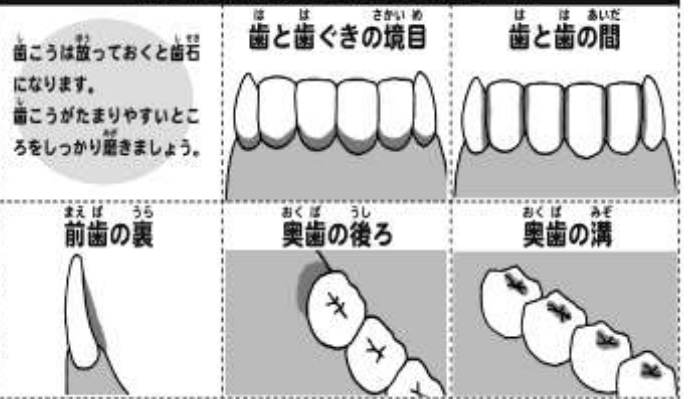


はっこうして、乳酸(これが歯をとく)になるのを待つ



どんどん歯に穴があいていく

歯こうがたまりやすいのはココ!



かぜは ひきはじめがかんじん!

10月に入ってから田方地区内の小中学校でもインフルエンザが出始めました。体調管理をしっかりと、予防していきましょう!!

ムリしないで
からだやす
体を休めよう



まずは休息をとることが大切。ムリをせず、睡眠を十分にとりましょう。

しっかり食べて
栄養をとろう



栄養不足はかぜの原因のひとつ。食欲がなくても食べるようにしましょう。

暖房による、部屋の
乾燥に注意しよう



室温は18~20度を目安に。加湿器などを利用して乾燥しないように気をつけましょう。

.....お茶うがいがおすすめ!!.....

お茶のしぶみ成分(カテキン)には、ウイルスが細胞にとりつく力を失わせる作用があります。普段飲むお茶の1/4くらいのうすさ、37℃くらいのあたたかさが効果的です。

