



ほっと

おうちの人と
一緒に読んでね！



持久走記録会に向けて300周を目指し、朝や休み時間がんばって走っていますね。この時期は、気温差が激しく、体もまだ寒さに慣れていないため、体調をくずしやすい時期です。三島や近隣の学校でも、インフルエンザが出てきているようです。体調管理をして、元気に過ごせるといいですね。

<< 11月の予定 >>



- 11月2日(木) 学校保健委員会(兼家庭教育学級)
- 11月7日(火)～13日(月) 大仁地区ピアサポート歯みがきカレンダー
- 11月13日(月)～持久走健康チェックカード開始
- 11月16日(木) 色覚検査(4年生申込者)

お忙しい中、参加していただいた保護者の方、ありがとうございました。当日の様子は特別号で報告します。



11月8日 “いいは”の日

11月のはみがきカレンダー
がんばろう！！

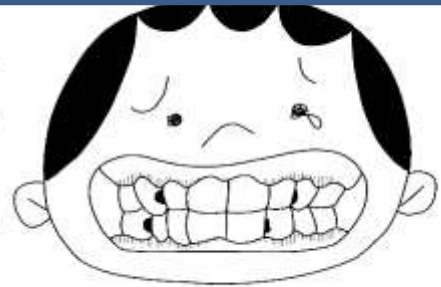
歯科治療率 **63.3%**



3-1は全員治療が終わりました。がんばりました！
あと22人(1年2名、2年1名、3年1名、4年7名、5年5名、6年6名)治療をがんばりましょう！！

むし歯と歯肉炎

歯を毎日みがけなかったり、あまいものをだらだらと食べていたりする習慣を続けると、歯に痛みが出る「むし歯」や、歯ぐきが赤くはれて血が出る「歯肉炎」になります。「むし歯」や「歯肉炎」はひどくなると歯を失うことにつながります。



歯をみがくときのポイント



歯をみがくときは、鏡を見ながら、歯に毛先がしっかりとあたっているか1本1本チェックしながらみがこう！

150g くらいの力がOK♪



みがくときに力を入れすぎると、毛先が歯の面で開いてしまい、歯垢は落とせず、逆に歯を傷つけます。歯の表面をすべらせるようにみがきましょう。



↑デンタルフロスも使ってみてね♪

11月10日は いい トイレの日

トイレの使い方を
見直してみよう！



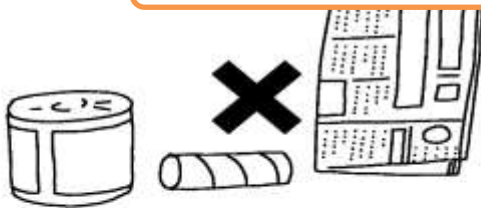
使用後はレバーやボタンを必ず手でおして水を流しましょう。

流れたか確認してね！

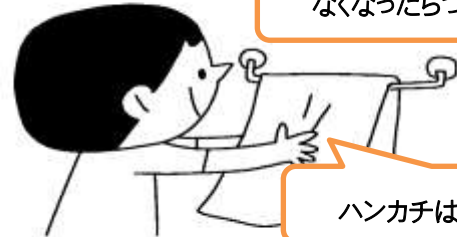


トイレットペーパーは必要な分だけ使い、使い過ぎないようにしましょう。

なくなったらつけかえよう！



トイレットペーパー以外のものをトイレに流すのはいけません。



トイレの後は、手を洗って、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

ハンカチは持ち歩こう！



健康委員会が毎日トイレのスリッパの点検をして、乱れていたらそろえています。1階、2階、3階の男子、女子すべてがそろっていると、とても気持ちがいいです。慌てているときや忙しいときは、乱れやすくなります。これからは一人一人がスリッパをそろえて、もし乱れているのを見つけたら、そっと直してくださいね。

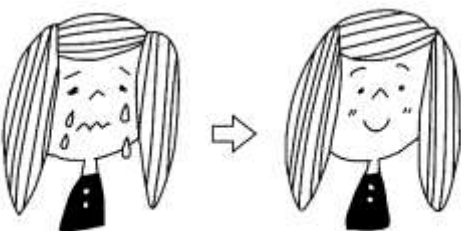
みんなのころろ 元気かな？

「泣くこと」も大切です

すくなくやんでいたときに、泣いたらスッキリした経験はありませんか？

なみだの成分には、ストレスホルモンも入っていて、泣くことで、なみだとともに流してしまうことができるといわれます。

ストレスがたまったときは、思いっきり泣いてなみだを流してみるのも、ストレスを解消する方法の1つです。



【保護者の方へ】

お知らせ

インフルエンザ助成事業について

伊豆の国市の広報でもお知らせがありましたが、今年度伊豆の国市では、子どものインフルエンザの感染や重症化を予防し、インフルエンザの蔓延を防ぐため、接種費用の一部を助成します。

【対象者】 伊豆の国市に住民登録がある0歳～中学3年生相当の者

【助成対象接種期間】 平成29年10月1日から平成30年2月28日まで

【助成内容】 接種1回につき上限1000円、一人2回まで

【申請方法】 助成対象接種期間に接種後、健康づくり課に申請
(2回接種する人は、2回接種後に申請)

【持ち物】 ①医療機関が発行した領収書(原本)

②通帳など振込先口座がわかるもの
(後日、助成金を振り込む)

③予防接種事業助成金交付申請書兼請求書

④印鑑(認印)

【申請窓口】 伊豆の国市健康づくり課

【申請期間】 平成29年10月2日(月)～平成30年3月30日(金)まで