



えがお



No. 11 H27. 11. 9

北っ子けんこう情報

日が落ちるのが早くなって、冬の足音が聞こえてきました。

2学期になってから元気にすごしていた北小の子どもたちでしたが、10月末からインフルエンザB型にかかる子が見られはじめました。先週までで5名が出席停止になっています。

また他地区では、感染性胃腸炎が流行っているところもあるようです。

日中との気温の差が激しく、体調を崩している子もいます。学校では、うがい石けんでの手洗いの励行など予防に努めたいと思います。

11月は持久走練習も始まりますので、健康管理にご協力をお願いいたします。

◎ 11月の保健目標

よい姿勢をしよう

ポケットに手を入れて歩くと？



よいしせいのためのグー・チョキ・パー

グー



●つくえと体の距離は、グー1つつ分にする。

チョキ

チョキではさんで直角



●つくえはチョキではさんだらひじが直角になる高さがよい。

パー

パー2つつ分



●字を書くとき、目とノートはパー2つつ分、はなす。



☆ **歯みがきカレンダー** 7日(土)~13日(金)
 朝と夜、歯をみがくことができたなら、歯みがきカレンダーを好きな色でぬりましょう。
 ☆ **給食後の歯みがきチェック** 9日(月)~13日(金)
 給食の後に歯をみがくことができたなら、名簿に○をつけましょう。

健康委員会：歯みがきの呼びかけ



正しい歯みがき → この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方**
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方**
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方**
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方**
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方**
歯ブラシが広がらない
くらいの軽い力で

めぞう、歯の治療率100%!

治療が終わった人 **76人** / 97人中

(治療率約78.4% : 11/6現在)

いいといい
11月10日は「トイレの日」です

みんなのトイレ
 次に使う人のことを考えよう

汚したら きれいにする 	紙が切れたら 取りかえる 	スリッパを そろえる
--------------------	---------------------	-------------------

毎週月曜日は
「けんこうしらべ」の日です!!

- ・ハンカチ・ティッシュを持っているか
- ・つめは切っているか
- ・朝ごはんを食べてきたか



みんなで
「けんこうクラス」
 をめざしましょう。