

ほけんだより11月

NO. 8

令和4年11月1日

園部小保健室

木々の葉が色づき秋も深まる時期となりました。寒さに向かっていくこれからの時期は感染症が流行りやすくなるので、からだの抵抗力を落とさないよう気をつけていただきたいと思ひます。

《今月の保健安全目標》

【保健】「新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、3密（密閉・密集・密接）を避け、うがい・手洗い・咳エチケットを徹底しよう。」

「姿勢を正しくしよう」

【安全】「身の回りの安全に努めよう」



《今月の保健安全行事》

8日（火）持久走練習開始（火・木…奇数学年 水・金…偶数学年）

インターネット安全教室（5・6年）

30日（水）非行防止教室（6年）

しっかり対策！かぜ・インフルエンザ予防

先月末からかぜ症状で欠席するお子さんが見られるようになってきました。感染予防対策を適切にとっていただくほか、症状がある場合は無理をせず十分に休養をとるようお願いいたします。

★こまめに手洗い★

★栄養をしっかり取る★

★体力をつける★



11月8日は



11月8日は語呂合わせから「いい歯の日」とよばれています。歯科健診から半年経ちましたので、お子さんの口腔の健康状態をご確認お願いいたします。

～ 歯にはこんな役割があります ～

★食べ物をかみ砕く★



形状の違う歯が組み合わさって、食べ物を効率よくかみ砕くことができます。

★発音を助ける★



歯があることで言葉をはっきり発音する助けになっています。

★表情を作る★



口の周りの筋肉と合わせて表情を作る助けになっています。

◆持久走の練習が始まります

12月8日に行われる持久走記録会に向けて、11月8日から業間休みに持久走の練習を行います。持久走学習参加届の提出を4日までをお願いいたします。

安全を期すため、健康上の配慮が必要なお子さんは担任までお知らせくださいますようお願いいたします。

持久走の練習がある日は「健康チェックカード」の「持久走練習」の項目に「参加・見学」のいずれかに○をつけてください。