# ほけんだより

(11)<sub>月</sub>



令和7年11月10日(月) NO.9 万場小学校 保健室

蘭と写作の馨さがきびしくなり、売場がから見える面の葉っぱも新や黄色に営づき始めましたね。 馨くなってくると、とくに就を健う手あらいや歯みがきなどは、草く終わらせようといいかげんになってしまいがちですが、毎日売気にすごすため、"時間をかけてていねいに"を心がけましょう♪

11月の保健目標・・・①衣服の調節をしよう ②ていねいに歯をみがこう

### 11月8日は「いい歯の日」

た。 給食の時間に各クラスをまわって、歯と口の健康に関するお話をしました!



1・2年生 むしばとおやつについて

むし歯になりやすいおやつを食べるとき、

- 3つのやくそくをしました!
- (1)おやつの時間をきめる
- ② おやつの量をきめる
- 3 おやつを食べたら歯をみがく

#### 3・4年生 だ液のはたらきを知ろう!

- ①食べ物をやわらかくする
- 2味を感じることができる
- 3口の中のよごれをあらい流す
- 4 むし歯をよぼうする

5年生 よくかむといいことがいっぱい!

頭文字をとると、「ひみこのはがいーぜ」になります 全部おぼえられたかな?

- ①肥満予防②味覚の発達③言葉の発音はっきり
- 4脳の発達の歯の病気を防ぐらがんの予防
- 7胃腸の調子をよくする8全力投球!!

#### 6年生 歯周病予防に大切なこと

- 10の中を観察して、健康な状態を保つこと
- ②バランスのとれた食事をとること
- 3早寝・早起きなど、規則正しい生活を送ること

**♪『ありがとう』を伝える勤労感謝の日~~~~~**/



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている したちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんは もちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えてくれています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新ためさいという行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、愛心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

一 今月は、そんな「働く人」に曾を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝え てみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。



| あき ふゆ かんせんしょう りゅうこう きせつ | 秋・冬は、感染症が流行する季節です!



すいみん・資事・運動 など生活リズムを整 えることも大事です!



## たませきていた。ほうこくしょ ☆出席停止の報告書について☆ w…●…w…●…w…●…●…

寒くなると空気が乾燥して、様々な感染症が流行する季節になります。インフルエンザなどの感染症にかかった場合は、出席停止扱いになります。体調が良くなり登校する際には、療養報告書または治癒証明書をお子さんに持たせていただきますよう、お願いします。

学校感染症の種類	必要となる書類の種類	記入者
・インフルエンザ	療養報告書	保護者の方
・新型コロナウイルス感染症	※それぞれ様式が異なります。	
・どの他の感染症	学校感染症と出席停止について	医師(医療機関)
麻しん、水ぼうそう、咽頭結膜熱、風しん、	(治癒証明書)	
結核、百日咳、おたふくかぜ など		

※上記の報告書は、万場小学校ホームページからダウンロード・印刷することができます。

#### インフルエンザ予防接種の豆知識 1

Q.予防接種を打てばインフルエンザにかからない? A.いいえ、かかることはあります。でも、かかりに くくなったり、かかっても 董 症 になるのをふせ ぐことができます。

#### インフルエンザ予防接種の豆知識2

Q.効果はどのくらいつづくの?
A.予防接種をした日(2回接種の場合は2回

自)の2週間後から約5か月間、効果がつ
づくと言われています。