



気温もぐっと下がり冬に向け寒さも厳しくなってきます。学校内は、感染症対策のため常時換気を行っていますので、体が冷えやすい場合は、衣服を重ね着するなどして寒さ対策もあわせて行いましょう。

さて、11月も遠足や校内持久走大会などの学校行事が予定されています。毎日体調のチェックを行い、規則正しい生活リズムで過ごすよう心がけましょう。また、寒くなるといういろいろな感染症がはやりますので、手洗い・うがい・換気などの基本的な感染症対策もつづけていきましょう。



11月8日は、「1(い)・1(い)・8(は)」の日です。毎日、当たり前に使っている「歯(は)」ですが、じつは、「歯」はとてまじなやくわりをはたしてくれています。



歯がないと
いつものように
できないのは？



- ① ごはんを おいしく たべる
- ② 友だちと はなしたりわらったりする
- ③ はしたりボールをなげたりする

答えは **ぜんぶ!**

「歯」のやくわりは、
・食べものをこまかくくだく
・はつ音をたすける・表情をつくる
・体のバランスをたもつ
など、いろいろあります。

学校では、給食後に歯みがきをしています。家庭でも**食後やねる前の歯みがき**をていねいに行うなどして、歯と口のけんこうをたもちましょう。



- 春の歯科検診において受診が必要と判断されたお子さんで、**受診結果の報告が確認できていないお子さんには、改めて「受診結果のお知らせ」を配付**します。ご家庭でご確認いただき早めに受診していただくようお願いいたします。
- 受診がお済みの際は、**結果のお知らせ下部にある「受診結果報告書」に記入**をして、**担任までご提出**下さい。

校内持久走大会が行われます

11月17日(木)に、持久走大会を予定しています。それに伴い、持久走の練習なども実施されます。朝食や睡眠をしっかりとって、体調を整えて参加をするようにしてください。また、毎朝の健康観察と健康観察フォームへの入力も忘れずをお願いいたします。

なお、体調面で心配なことがある場合には、事前に担任等へお知らせください。

第2回元気ウィークについて

11月7日(月)～13日(日)に、2回目の元気ウィークを実施します。生活習慣の様子を記入するカードを配付しますので、ご確認と実施のご協力をお願いいたします。家庭でも朝食を食べることや睡眠時間、テレビやゲームなどの使用時間等について意識しながら取り組んでいただければと思います。

なお、最終日には、〇の数の集計や保護者サインへの記入等もお願いいたします。



元気な体づくりのポイントは？

かぜや病気に
まけないで
元気な体でいられる
“4つのポイント”を
おしえるよ！

しっかりおぼえて
これからの生活に
つなげよう！

ポイント①

えいよう **栄養**

すきらいせず、
バランスよく
なんでも食べる事が
大切です。



ポイント②

うんどう **運動**

てきどな運動で、
ウイルスとたたかう
力をアップさせよう！



ポイント③

きゅうよう **休養**

つかれをためない
よう、しっかりと
体をやすめよう。



④ つめの **ポイント** は...

たくさんわらうこと

わらうことは、
ストレスやいたみを
やわらげたり、
病気のよぼうに
なったり...。
前をむいて、
わらってみよう。

