

# すこやか

【おうちの人といっしょに読みましょう】



令和5年 10月 30日  
笠間小学校 保健室



9月ごろから、全国的にインフルエンザにかかる人が増加し、10月は本校でも、インフルエンザに罹患するお子さんが増えました。これから寒さが増す時期なので、引き続き感染症予防のために、手洗いや換気、咳エチケットなどの対策に努めていただければと思います。また、栄養や休養などをしっかりとって、体の抵抗力も高められるよう、ご協力をお願いいたします。

11月8日は

はみがきのポイント3つ!

【ポイント①】  
1本ずついいねに  
みがきましょう

こきざみに動かします

【ポイント②】  
歯垢のつきやすい  
ところをとくにしっかり  
みがきましょう

歯と歯のすき間  
歯と歯ぐきのごかいめ

歯ブラシで歯垢を取ってみよう

【ポイント③】  
食べたあとと  
ねる前には  
歯をみがきましょう

早めの受診をお願いします

- 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」**に記入し、**切り取らずに担任までご提出**下さい。

## 校内持久走大会が行われます

11月16日(木)に、持久走大会を予定しています。それに伴い、体育の授業などでも持久走の練習が実施されます。毎日朝食や睡眠をしっかりととり、体調を整えて練習や大会に参加をするようにしてください。また、登校前には必ず健康観察を行い、体調がすぐれないときは無理をしないようにしましょう。なお、体調面で心配なことがある場合には、事前に担任までお知らせください。



今日の体調は?

痛いところはない?  
 朝ごはんは食べた?  
 顔色はいい?  
 よく眠れた?  
 うんちは出た?  
 体温は \_\_\_\_\_℃

毎朝チェックしよう!

## 感染症等への対策をしましょう

寒くなるにつれ、さまざまな感染症が流行しやすくなります。引き続き、ご家庭でも感染症対策を行い、体調管理に十分気をつけていただければと思います。「うつさない・うつらない」ための対策は、  
**👉手洗い 👉換気 👉咳エチケット**  
 です。また、気になる症状がある場合は無理をせず、医療機関を受診するなどして、体調に十分気をつけていただきますようお願いいたします。

## 第2回笠間元気ウィークについて

11月6日(月)~12日(日)に、2回目の笠間元気ウィークを実施します。6月と同じように、1・2年生には紙の生活習慣チェックシートを、3~6年生は、タブレットにチェックシートを配付しますので、そこに記入をしてください。ご家庭でも、実施前には、起床時刻や就寝時刻を決めたり、スマホやゲームなどの使用時間について話しをしていただき、よい生活リズムを意識して取り組めるよう、お子様への声かけのほどよろしくお願いいたします。

