

## 学校のようす

手洗い・うがいも続けましょう!



10月から引き続き、手足口病でのお休みが見られます。また、インフルエンザやマイコプラズマ感染症でお休みする児童が出てきました。朝晩の気温差が大きいせいか、保健室には、頭痛や腹痛を訴えて来室する児童が多くなっています。体が冷えると頭やお腹が痛くなることがあります。服装の調節に気を付けて、夜のお風呂は、シャワーだけでなく、湯ぶねに入って体を温めましょう。

## 11月の保健目標「姿勢をよくしよう」



こんな姿勢をしていませんか？  
背骨がまがり、内臓がおされて動きが悪くなります。



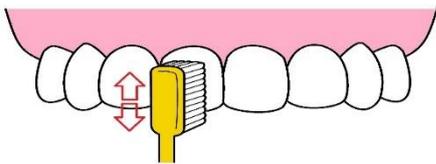
良い姿勢  
グー(腹)  
ペタ(足)  
ピン(背)

## 11月8日「よい歯の日」

10月の歯科講話(3年生対象)の際に、全校児童のみなさんに歯ブラシをいただきました。後日、3年生以外に配付いたしますので、ご家庭での歯みがきにご活用ください。(3年生は、10月の歯科講話の際に配布しています。)※学年によって種類(サイズ)が違います。

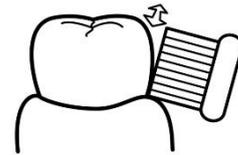
## 正しい歯のみがき方を知っていますか？

### (1) 歯と歯の間



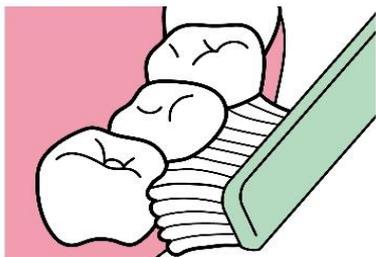
歯ブラシをたてにしてみがく。

### (2) 歯と歯ぐきのさかい目



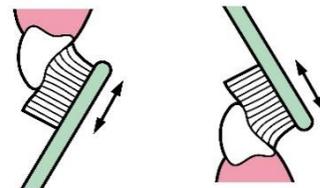
歯ブラシをななめにしてみがく。

### (3) 上のおく歯(側面)



口をとじて、「イー」と言うと、上のおく歯の側面にすきまができる。そのすきまに歯ブラシを入れてみがく。

### (4) 前歯のうら側(上下)



前歯(上)のうらは、歯ブラシの先を上にして、下にかき出すようにしてみがく。前歯(下)のうらは、歯ブラシの先を下にして、上にかき出すようにしてみがく。