

ほけんだより 11月

山崎北小学校
ほけんだより

11月の保健行事

マラソン前の健康診断を予定しています。確認しておきましょう。

日にち	学年	持ち物・服装
7日(火)	2～6年生の希望者	体操服
16日(木)	1年生全員	

マラソンの練習が始まります。タオルや水筒を忘れず持ってきましょう。
また、けがにも気をつけてください。最近、どの学年もけがをして保健室にくる人が増えてきています。休憩時間の過ごし方や遊びのルールをよく考えて、みんなが楽しく安全に遊ぶことができるように、自分の学校生活を振り返りましょう。



お天気がいい日も朝夕は冷え込むようになりました。
コロナウイルス感染症以外にも、インフルエンザやノロウイルスも心配になってくる季節です。基本の予防法はどの感染症も同じです。手洗い、うがい、マスクをつけることだけでなく、睡眠や食事を大切に、感染症に負けないようにしましょう。

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽いつきで、こぎざみに動かすのがポイントだよ

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

修行あるのみじゃ！

トイレ道

あぬしはどこまでできている？

門下生

- トイレットペーパーをムダ使いしていない

有段者

- 足の位置を一步前にしている
- フタを閉めて流している

師範

- 次に使う人のことを考えて、汚れていたら拭いている

保護者のみなさまへ

～マラソン大会について～

12月に校内マラソン大会を予定しています。参加賞は、「キットカットミニ」です。原材料を下記に載せていますので、アレルギー等により食べられない児童は、代わりに持参するものを連絡帳等でお知らせください。

原材料名

砂糖、全粉乳、植物油、小麦粉、乳糖、カカオマス、ココアバター、おからパウダー（大豆を含む）ココアパウダー、イースト/乳化剤、重曹、イーストフード、香料

原材料に含まれるアレルギー(28品目)

小麦、乳、大豆

●本品は卵・アーモンド・ごまを含む製品と共通の設備を使用しています。