



令和3年11月1日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

**冬が近づいてきています…!**

朝夕の冷えこみが少しずつ厳しくなってきました。  
寒くなるこの時期から、かぜやインフルエンザなどの病気がはやりやすくなります。新型コロナウイルス感染症の予防のためにも、手洗いなどの感染症対策をしっかりと行いましょう。

【11月の保健目標】  
姿勢を正しくしよう。

**いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき**

よくかんで食べる  
だ液は歯のガードマン

ねている間に増える歯垢  
ねる前の歯みがきが大事

歯間ブラシやフロスも  
使って歯と歯の間も  
きれいに

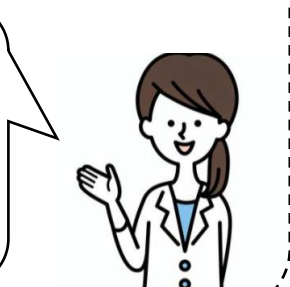
定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック

**令和3年度 夏休み歯みがきカレンダーのまとめ**

朝・昼・夜の食事の後、歯をみがいたら色をぬる「歯みがきカレンダー」を夏休みの宿題で出していました。その結果についてまとめましたので、確認してみましょう。

	朝	昼	夜
歯をみがいた児童の割合(%)	87.5	43.0	84.1

昼食の後、歯みがきをする児童の割合が低くなっていることがわかります。学校がない休日も、歯みがきをする習慣をつけることができると良いですね。  
11月8日(月)の「いい歯の日」に向けて、歯みがきの仕方を見直し、自分の歯と口の健康について考えてみましょう!



まい え み  
2枚の絵を見くらべて

# 7つのま ち が い をさがそう!

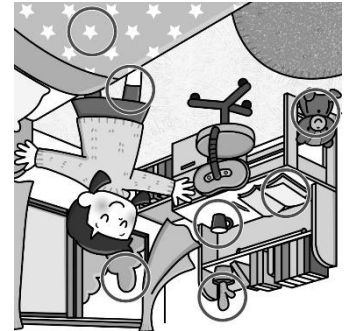
寒いけれど…窓を開けて  
空気を入れかえよう



寒いけれど…窓を開けて  
空気を入れかえよう



こたえ



空気を入れかえよう  
寒いけれど…窓を開けて

## あなたはどちらですか？

がた  
かぶさり型

タブレットを  
机にペタンと  
置いている



タブレットの上から  
のぞきこんでいる

がた  
ずりおち型

おしりをいすの  
ほうにおいている



つか しせい ちゅうい  
タブレットを使っているときの姿勢に注意!

## 保護者のみなさまへ

- 11月10日(水)の音楽大会や11月29日(月)の秋の遠足においては、バスを利用して移動する予定です。車酔いが心配なお子様については、ご家庭で酔い止め等の準備をよろしくお願いいたします。
- 12月に実施予定の学校保健委員会に向けて、事前アンケートを配付しました。お忙しい中大変申し訳ありませんが、アンケートにご回答の上、**11月8日(月)**までに学級担任へご提出ください。ご協力よろしくお願いいたします。

