



令和2年11月5日

太田市立藪塚本町南小学校 保健室

11月になりました。校庭のいちょうの木がキレイな黄色に染まり、秋を感じますね。朝夕だいぶ寒くなり、衣服の調整が必要です。さて、持久走の練習が始まりました。走っている人の中には、マスクをつけている人もいますが、苦しい時には、無理せずマスクを外しましょう。走った後は、手洗い、うがい、汗の後始末もしっかり行ってください。また、水分補給も忘れないようにしましょう。体調管理に気をつけて、11月も元気にがんばりましょう。

おすれないで！だいじな「^て手あらいのタイミング」

そと はい
外からきょうしつに入るとき



はなをかんだあと
せき・くしゃみをおさえたとき



きゅうしょくのまえ / あと



そうじがおわったあと



トイレに^い行ったあと



みんな^{つが}で使うものをさわったあと



は や き せ つ ま え
かぜが流行る季節の前に

て い こ う り よ く ア ッ プ
カラダの抵抗力UP!!



しよくじ
バランスのとれた食事



でき ど う ん ど う
適度な運動



すいみん
じゅうぶんな睡眠



よ ぼう せ つ し ゅ
予防接種

11月8日はいい歯の日

11月8日は、いい歯の日です。みなさん、しっかり歯磨きをしていますか？ 今年も、新型コロナウイルス感染症のため、例年実施している歯科のブラッシング指導ができませんが、自分の歯をていねいにみがけるようこころがけてください。先日、全校の歯科検診がありました。歯垢がついていたり、歯肉に軽い炎症があったりする人がいつもより多かったように思います。その場合は、適切なブラッシングで治りますから、歯みがきをしっかりとしましょう。歯科健康診断結果のお知らせを配布しますが、受診の必要のある人は、早めに治しましょう。



しっかりかむことのメリット

しょうか たす
消化を助けます。

た
食べすぎをふせぎます。

は ひょうき
歯の病気をふせぎます。

ひょうしょう ゆた
表情が豊かになります。

