



令和4年11月1日
神川町立丹荘小学校
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう♪

最近、急に寒くなり、体が冷えていませんか？冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、体調不良を引き起こしやすくなります。そんなときの強い見方が「下着」です。下着を着ると体と下着の間に空気の層ができて体を温めてくれます。毎日を健康に過ごすために、洋服で体温調節ができるようにしておきましょう。



5月に行った歯科健診で永久歯・乳歯にむし歯が見つかり、まだ受診していない人は・・・

* 1年生・・・ 2人	* 2年生・・・ 0人	* 3年生・・・ 2人
* 4年生・・・ 7人	* 5年生・・・ 4人	* 6年生・・・ 3人

早めにむし歯を治療して、健康な歯でたくさん食べて、元気に過ごしましょう！

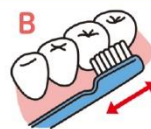


いい歯にしよう！
歯みがきミニ

Q&A

Q1. 歯をみがくときは…？ (1)

- A: 力を入れてみがく
- B: 軽くみがく

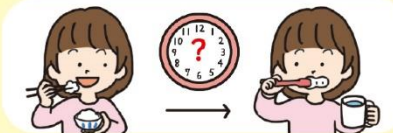


Q2. 歯をみがくときは…？ (2)

- A: こきざみに動かす
- B: 大きく動かす

Q3. みかくタイミングは…？

- A: 食べたらずぐ
- B: 2時間たってから



Q4. かい歯肉炎は歯みがきで…？

- A: なおせる
- B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…？

- A: 1か月に1度くらい
- B: 3か月に1度くらい



時間が決まっていた「おやつ」

午後3時頃に食べるお菓子を「おやつ」と言います。これは江戸時代、今の午後2時～4時にあたる「やつどき」に大人が食べていた軽い食事がもとになっています。やつどきの時間が決まっていたように、おやつは時間を決めて食べることが大切。口の中に糖質（ミュータンス菌が酸をつくるもと）がある時間が長くと、ミュータンス菌は酸で歯を溶かし続け、むし歯をつくりまわします。時間を決めておやつを食べたら、歯みがきも忘れずに！

(こたえ：Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)



みんなが使うから

～トイレのマナー～



つか
使うときは…

キレイのひみつ

たんしょうしょうがっこう
丹荘 小学校のトイレはいつもキレイです。

ねんせい
5・6年生が、がんばってそうじをしてくれています。せんせいがかたほうかごまいにち
先生方が放課後、毎日トイレの消毒しょうどくをしてくれています。そうじのない日ひには、そうじもしてくれています。

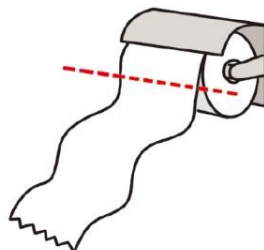
きもちよく、キレイなトイレつかを使っているのは、そうじをしてくれている人ひとのおかげです。

かんしゃ
感謝の気持ちを忘れず、キレイにトイレつかを使いましょう。



らんぼうな
つか
使い方をしない

かみ
紙はひつような
ぶんだけとる



よごしたら
ぶん
自分できれいに

つか
使った後は…



かならず
みず
水を流す

かみ
紙がなくなったら
ほじゅう



保護者の方へ

感染症予防対策についてお願い

日々の感染症予防対策にご協力いただき、ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症に加え冬に流行しやすい感染症として、インフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウイルス）などがあります。今年は、複数の感染症が同時に流行する可能性もありますので、以下のことについて改めて確認をお願いいたします。

- 本人やご家族に発熱、頭痛、のどの痛み、咳、倦怠感等の風邪症状がある際には、必ず病院を受診してください。
- 受診が済んでいない場合は、本人、兄弟姉妹、共に登校を控えてください。
- 感染症は出席停止になりますので、かかってしまったら必ず学校に連絡してください。
- 登校については、体調が回復したことを確認し、必ず医師の指示を受けてください。
- お子様が登校後、体調不良になられた際には、お迎えのご連絡をいたします。お忙しい中ですが、なるべく早めにお迎えに来ていただきますようお願いいたします。また、兄弟姉妹についても一緒に早退となることもあります。ご協力よろしくお願いいたします。