

ほけんだより

11月

2020年10月30日 原田小学校 保健室

太陽が出ている時間がだんだん短くなってきましたね。朝夕は寒く、昼間との温度差が大きい日が増えており、体調をくずす人が増えています。

冬本番に向けて、インフルエンザにもコロナにも負けないよう、手洗い、マスクをしっかりと続けていきましょう。



かぜが流行る季節の前に

カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

今日の服そうを決めるときは、天気予報をチェック!



朝や夕方は寒いのに、学校で休み時間遊ぶときは暑くて汗をかく...そんなことはありませんか?

そんな1日の温度差が大きい今の時期は、脱いだり着たりして調整できる上着が大かつやく!

天気予報をチェックすればその日どんな服を着ていくのがちょうどいいのかわかりますよ。

毎朝チェックしてみましょう。

なんもん は
あなたは何問とけるかな？歯の〇×クイズにチャレンジ

①むし歯はなりやすい人と、なりにくい人がいる。

②歯に穴が開いたものだけがむし歯である。

③歯垢はしっかりうがいすればおとすことができる。

④一度生えた永久歯は生えかわらない。

⑤歯は鉄よりも固い。

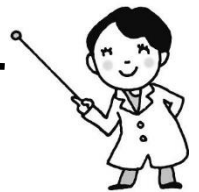
11月8日は何の日？
 答えは保健室前の
 掲示板上で！



正解は・・・①〇 ②× ③× ④〇 ⑤〇



あき しりょくけんさ
秋の視力検査をします



にっぺい
日程

12/1(火)5・6年生
 12/3(木)3・4年生
 12/4(金)1・2年生

あき しりょくけんさ ぜんいん はる しりょくけんさ けっか
 秋の視力検査は全員ではありません。春の視力検査の結果がB
以下(視力1.0未満)で、その後まだ眼科で受診していない人が
対象です。

いがい しりょくけんさ きぼう ばあい せんい か きにゆう
 それ以外で視力検査を希望される場合は、キリトリ線以下に記入
 の上、11月13日(金)までに担任へ提出してください。

----- キリトリ -----

しりょくけんさ もう こ
視力検査を申し込みます。

() 年 () 組 名前 ()

りゆう きにゆう
 理由 (よろしければ、ご記入ください。)