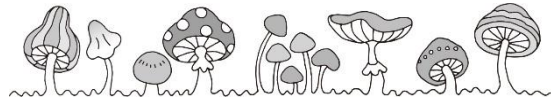


# ほげんだよ11月

令和4年11月1日  
紀の川市立池田小学校  
保健室(No.12)

だんだんと日が短くなり、近づく冬を感じますね。日中は暖かくても、朝晩は冷えこむので、衣服で調節をして、かぜをひかないように気をつけてくださいね。

## 11月 保健行事予定



けんしん 検診	にちじ 日時	たいしょうがくねん 対象学年	たんとうこうい 担当校医
まえないかけんしん マラソン前内科検診	11月10日(金) 13:00~	きぼうしゃ 希望者	どばしせんせい 土橋先生
しかけんしん 歯科検診	11月15日(水) 12:35~ 5・6年 12:40~ 1~4年	ぜんがくねん 全学年	ふじたせんせい 藤田先生 かやませんせい 加山先生 つじもとせんせい 辻本先生

### 〈保護者様へ マラソン前内科検診・歯科検診について〉

- ・マラソン前検診の結果は、所見があった人のみお知らせを渡します。
- ・マラソン前調査・検診申込用紙が未提出の場合や、当日欠席された場合は、検診を受けられませんので、ご了承ください。
- ・歯科検診の日は、給食後に歯みがきを行います。歯みがきセットを持ってきてください。



## 11月8日は、いい歯の日



むし歯を予防する  
だ液がたくさんでて、むし歯や歯周病の予防につながります。



言葉の発達  
あごが発達し、表情がゆたかに、かつぜつもよくなります。



消化をたすける  
食べ物を消化するはたらきが、ある消化酵素がたくさんでて、胃腸のはたらきがよくなります。

## よくかんで食べよう

よくかむことには、メリットがたくさん!よくかんで食べて、健康な生活をおくりましょう。

脳が活発になる  
脳のはたらきが活発になり、記憶力や集中力がアップします!



肥満を防止する  
満腹感がえられて、たべすぎをふせぎます。



味覚の発達  
食べ物の味や形、かたさをよく感じられるようになります。

## 11月10日は、いいトイレの日

①つかったあとは、スリッパをそろえる。



②よごしたら、じぶんできれいにする。



③トイレットペーパーはたいせつにつかう。



「ぴかぴかトイレをまもるための3つのおやくそく」を心がけ、みんながきもちよくつかえるトイレにしましょう!



感染症流行の季節がやってきました。本校でも、インフルエンザに感染する人が増えてきています。うつらない!うつさない!ための大切な3つをおしえます。

### せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



### 体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



### 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



手をあらったあとは、きれいなハンカチでふきましょう!、また、毎日、ハンカチをわすれずにもってきましょう。

### インフルエンザにかかったら

登校  
できません



小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		