

ほけんだより

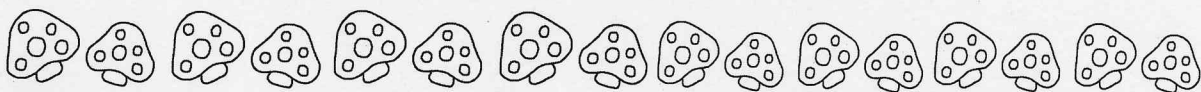


令和元年(2019年) 大阪市立瓜破西小学校

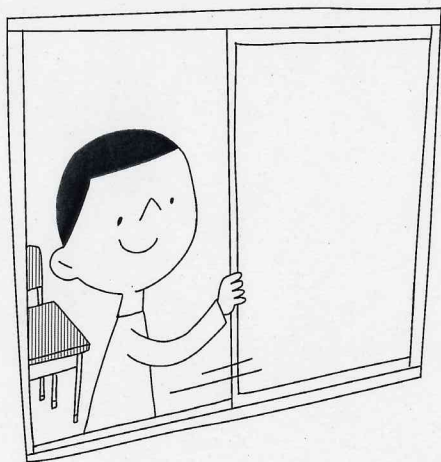
冬の気配が近づいてきました



空気が冷たくなり、肌寒さを感じる季節となりました。冬の気配がしますね！！
気温の変化もあり、体調をくずしてしまう人が増えています。
冬になるとインフルエンザなどの感染症も流行してきます。手洗い・うがいで元気な毎日を過ごしましょう！



窓をあけると良いことがいっぱい！！

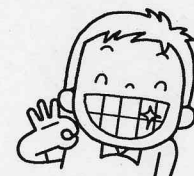


窓をあけて、空気を入れかえることを「換気」といいます。この「換気」には、良い事がたくさんあります。

「換気」をすることによって、教室の汚い空気が外に出て、きれいな空気が教室に入ってきます。汚い空気の中には、ほこりやウイルスもたくさん！

毎日、きれいな空気で過ごすためにも、「換気」をしっかりと行ってくださいね。

11月8日は11(いい)8(歯)の日



毎日の歯みがき、欠かさずに行っていますか？人間の歯は小学生の時期に、子どもの歯から大人の歯へはえかわります。むし歯などの病気は、からだ全身に影響し、他の病気の原因になることもあります。歯は一生使う大事なものです。大切にしてくださいね。

☆歯みがき週間が始まります

☆虫歯にならないためのポイント☆

①歯みがきをしっかりしよう！

→歯みがきは虫歯にならないための1番のポイントです。

②よくかんで食べましょう！

→よくかんでだえきをだすことで虫歯になりにくくなります。

③甘いものを食べすぎないようにしよう！

→甘い食べ物には虫歯になる原因(ミュータンス菌)が多く含まれています

11月のほけんぎょうじ

・歯みがき週間(各学年1組)

11月11日(月) ~ 11月15日(金)

・歯みがき週間(各学年2組)

11月18日(月) ~ 11月22日(金)

・体重測定(1・2年生)

11月5日(火)

・体重測定(5・6年生)

11月6日(水)

・体重測定(3・4年生)

11月7日(木)

