

# ほけん たより

2018 (平成30) 年 11月 N O. 7  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄  
保健室

## 11月の保健目標 ○しせいをたたくしよう。



## 11月8日 いい歯の日



## これらの条件がそろくと、むし歯に!



## どっちがカッコいい?

寒くても背筋をピンと伸ばそう!



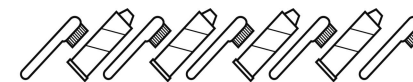
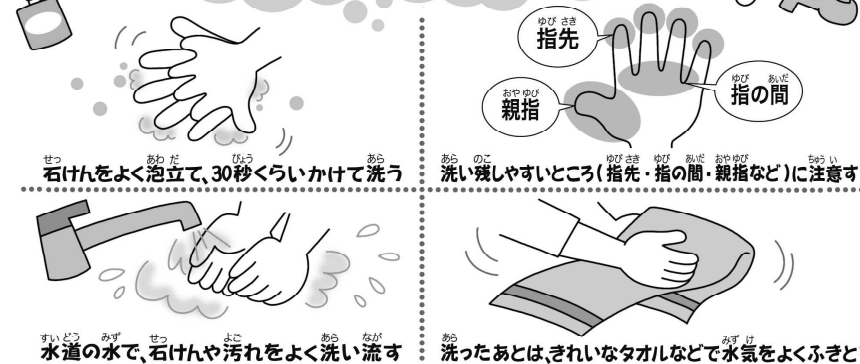
## <保護者の方へ>

すこしずつ、ふゆのさむさにちかづいています!

日中は暖かく運動しやすい日が多いですが、朝晩は気温がだいぶ下がってきました。10月の感染症は、溶連菌感染症と感染性胃腸炎が1名ずつでしたが、伝染性紅斑(りんご病)の報告も低学年で2名ありました。インフルエンザの報告は出ていませんが、東京都内では10月に、数校が学級閉鎖措置をしています。三吾小でも、発熱の欠席者や早退者が増えてきています。朝晩は一枚多く上着を持参し衣服の調節をし、せきが出る時は必ずマスクをしましょう。外出後や食事の前には、特にていねいに石けんでの手洗い・うがいをするように、声かけをお願いします。翌日学校のある日は、夜、早めにねるようにし、朝食はなるべく2~3品・栄養のあるものを食べてきてください。学芸会に向けての練習も増えてきます。全員が元気に参加できるように、日頃から体調を整えるようにしましょう!



## 手洗いのポイントは?



## 11月10日 トイレの日



## 学校でするのは恥ずかしい?

みなさんの中に、学校のトイレでうんちをするのは恥ずかしいからと、がまんをしようとする人がいるようです。うんちは「体からのおたより」ともいわれ、自分の体の調子を知るのにとっても大切なもの。決して恥ずかしいものではありません。むしろ、がまんをして便秘になってしまうことが心配です。でも、できるだけ学校ではしたくないという人は、毎日、朝ごはんを食べたあと、必ずトイレに行くようにしましょう。朝ごはんのあとはうんちが出やすいので、その時間にうんちをするという習慣をつけておくとよいですよ。

## 11月の保健行事

- 1 (木) 就学時健康診断(新1年) 13:25 ~ 受付 5年生お手伝い
- 20 (火) 秋の歯科健診(全学年) 8:50 ~ 保健室
- ☆ 朝食後のほみがきを、わすれずに、してきましょう!
- \* 学校行事や校医の都合などにより、変更になる場合もあります。



