

ほけんだより

# すこやか



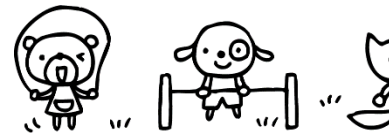
平成28年11月2日  
多賀城市立多賀城八幡小学校

朝や夕方には、さむいと感じるような季節になりましたね。気温が低い日は、服を一枚多めに着てく  
るなど、温かい服で登校するようにしましょう。

今月は持久走大会があります。風が冷たい日もありますが、外で元気に運動して、体をきたえましょ  
う。

11月の保健目標

外で元気に遊びましょう



## 11月8日は いい歯の日



むし歯や歯ぐきの病気（歯周病）は、毎日の正  
しくていねいな歯みがきでふせぐことのできる病気  
です。

ごはんやおやつを食べた後と、ねる前にはわすれ  
ずに歯みがきをして、ずっと「いい歯」でいられる  
ようにしましょう。

毎日、歯みがきをしていますか？

みがき残しが多いのは、  
歯と歯のあいだや、歯と歯  
ぐきのさかいめです。  
ていねいにみがきましょう。



歯ぐきがはれていませんか？

健康な歯ぐきは、ピンク色でつやつやです。  
歯ぐきがはれたり、むずむずしたりすると、歯  
周病のはじまりです。  
ときどき、かがみをみて、  
歯ぐきがはれていないか、  
チェックしましょう。



むし歯の治りようは

終わりましたか？



歯科検診で、治りようしていないむし歯  
があった人は、早めに歯医者さんへ行って  
治りようしましょう。

【お家の方へ】

## 持久走大会があります

11月18日(金)に持久走大会があります。健康調査のご協力ありがとうございました。持久走大会に向けての練習も始まり、校庭を元気に走る児童の姿が見られるようになりました。

先週から、発熱や体調不良で欠席する人が増えてきました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。朝ごはんをしっかりと食べ、夜は早めに寝て、疲れをためないようにしましょう。万全の体調で、持久走大会では力を発揮できるように、ご家庭での健康管理をよろしくをお願いします。

### 健康のしおりの配布について

秋の身長と体重の測定の結果を、11月中にご家庭に配布します。

ご覧になりましたら、押印し、担任まで提出して下さるようお願いします。

### 10月の感染症

流行性耳下腺炎	1名
溶連菌感染症	1名
マイコプラズマ感染症	4名
※病院で感染症と診断された場合は、学校に連絡してください。	



11月9日は

くうき  
いい空気の日



かんき  
換気をして  
いい空気  
で  
せいかつ  
生活しましょう

は  
歯ブラシをチェック!



◎後ろから見て、毛先がはみ出して  
きたら取りかえます。