#### 7つのまちがいさがし

# 今からしっかり \_ かぜ予防/

## 今からしっかり \_ かぜ予防/



ちかのAtiGの専手さ、(養力量一) 的のAtiGをはつくれき手

外向きに跳びはねていませんか?そんな人は、そとか

歯ブラシを後ろから見て、穂先がピンピンとは、 ままき

歯ブラシの交換時期が来ています。 おうちの人

に交換をお願いしてください。

見てください

ただ、ちょっと待った!その歯ブラシをよく

#### 行いましょう。 きる服で体温調節し、うがい・手洗いも忘れずに あく にいおんちょうせつ が寒さに慣れず、かぜをひく子も見られます。 着 脱できょう まっちょくだっ きら ほ こ み うきぐどう 日が暮れるのが早くなり、朝晩冷えてきました。 体ひ く はゃ あきばんひ 月の保健目標 標がっ ほけんもくひょう 薄着の習慣をつけよう うすぎ しゅうかん

29.11.2

ほけんだより

旭東小

みなさんが、歯みがきタイムに軽い力でペン

持ちをして歯みがきしている姿をよく見ます。

入れよう! きれいな空気を



続きます

#### つぎの人にも しっかり水を流す よごれたらきれいにふく







はきものをそろえる

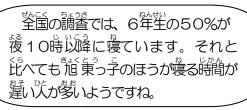


# 活リズムをふりかえろう~睡眠

第二回の学校保健委員会では、だいにかいがいってうほけんいいんかい 生活リズムについて取り上げました。 知多市保健センターの後藤慶子先生にちたしほけん

の越しいただき、「寝る子は育つ」ことを教えていただきました。

4~6年生の58.3%が後10時 以降に寝ています。 額ごはんの「りきま る」は95%の人が食べているのに、「べ ジまる」「フルーツまる」 は40%の人し か食べていません。





【児童の感想】

初めて知りました。そのために をしていきたいと思います。 も、ゲームの時間を短くして工夫 れない、イライラもあることを 睡眠は大切だとわかりました。

『エロサイ 
にはて で、生活リズムの話を聞いて 体にも悪いし、脳の疲れがとからだった。 私はいつも寝るのが遅いのなだ。

# 生活リズムチェックの結果

41.7 % [] 45 %

☆ベジまる・フルーツまるを食べた 約 40 % 》 約 55 %

☆テレビゲームの時間が2時間未満 じかん じかんみまく % %

皆さんの努力が見えました!これかみな とりょく み 74.8 81

らも続けましょう。

5 の 1 鳥羽花菜

### $\star$ CO・GO検診について

ब्रं

きるタオルの準備をよろしくお願いしま る予定です。歯ブラシ、コップ、前掛けで

11月15 日 (水) 4·5·6年生 対象 11月14 日 (火) 2·3年生 対象

歯科衛生士による歯みがき指導を実施す

行います。対象は、今年度実施の歯科検1 月 28 日 (火) にCO・GO検診を 要観察)があり、未受診の児童です。す 診で、CO(要観察歯)及びGO(歯肉 いない方は、当日までにお願いします。 でに受診していて、 まだ結果を提出し



体重測定および視力検査について

らたに視力低下した児童のみ家庭へおた かけにしていただけたらと思います。 よりを配付します。 眼科受診されるきっ 体重測定時に視力検査も行います。

おうちの方へ

歯みがき指導の準備について