



令和6年11月1日
畝部小学校 保健室

だんだん寒くなってきました。豊田市内では、インフルエンザによる学級閉鎖も出ています。手洗い、うがいをしっかりしましょう。また、教室では感染予防のため、寒くても窓を開けて空気の入替えをしましょう。朝は寒くても、昼間は暖かい日もあります。上着を着てくるなど調整のしやすい服装で登校するといいと思います。6年生はあと少しで修学旅行です。京都・奈良、どちらもたくさん歩きます。適度な運動・バランスのよい食事・十分な睡眠を心がけて、今のうちに体力をつけておいてください。



今月の保健目標：好き嫌いなく何でも食べよう

「いただきます」と「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、いろいろな人が関わっています。

スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいますが、それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。そして食卓に並ぶまでの間には、そうした食



材を選び、味付けや栄養を考えながら料理をしてくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういった人たちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの時間には、このことを思い出しながら手を合わせてみてください。



11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

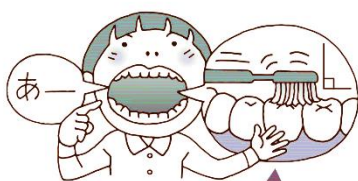
Step 1 「い」の口でチェック



歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう
歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック



奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック



ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側
奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう



おうちの方へ

- ・インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の治癒証明書は、昨年度に引き続き当面の間、提出不要です。
- ・感染症予防のため教室では換気をします。寒くないように上着等ご準備をお願いします。
- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、11月5日（火）・12日（火）・19日（火）26日（火）の10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・校内はあと라운ジの利用を希望される場合は、担任へご相談ください。心の相談もできますので、相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。