



平成30年11月6日
大内西小学校

気持ちのいい秋晴れの日がつづいていますね。この時期のおだやかであたたかい日のことを「小春日和」といいます。これから過ごしやすい季節から、はだ寒い季節へかわります。5日からは、12月の持久走大会の練習もはじまりました。かぜ予防をしっかりと、元気にすごしましょう！

11月のほけん行事予定

10月25日(木)～11月15日(木) 定期教育相談 1日(木) 環境衛生検査 安全点検
5日(月) お茶うがいスタート 持久走大会練習スタート

11月8日は、いい歯の日

歯科治療状況(11月現在)

4月の歯科検診の結果、治りようが必要で、まだ病院へ行っていない人にもう一度、受診のすすめをだします。早めに受診しましょう。受診したら、受診のすすめの下の「歯科受診連絡票」を学校に提出してください。



はやくなおすと
いたくない

保健委員が歯ブラシ点検をします。
【歯ブラシこうかんのおねがい】をもらったら、歯ブラシを新しくしましょう。

クイズに挑戦！

Q 歯ブラシはいつ交換する？



①1年ごと②1学期ごと③1か月ごと

「歯ブラシはいつ交換する？」というクイズに挑戦！
歯ブラシは、1か月ごとに交換しましょう。

歯ブラシ点検をします



持久走大会の練習が

はじまりました！

足に合った靴を選ぼう

つま先を指で押したとき、指1本分ぐらいのゆとりがある。



幅や高さが合っていて、締めつけすぎない。

かかとが余ったり、くるぶしなどに靴があたったりしない。

持久走大会の練習が、はじまります。自分の力が出しきれるようにがんばりましょう！
けがなく走るためには、自分のくつが足に合っているか、確認することも大切です。



視力検査しました

10月の視力検査の結果を配りました。視力がB～Dだった人は、病院でくわしく検査をしましょう。

視力の目安

A	よくみえている
B	教室の環境によって見えにくいときがある。
C	教室の後方は黒板がみえにくい。
D	教室の前でも黒板がみえにくい。



保健委員が目の紙しばいをしました。



カゼがはやっています

10月中旬から、かぜをひく人がふえました。これから寒くなると、ますますかぜやインフルエンザのウイルスが強くなります。しっかり予防して、元気にすごしましょう！



保護者のかたへ

県内では、宇都宮市や足利市、上三川町などでインフルエンザによる欠席者がでています。

真岡市では、溶連菌感染症が流行しています。ご家庭でも、手洗いうがい、換気のご協力をよろしくお願いします。

※溶連菌感染症：主な症状→発熱・のどの痛み・イチゴのような舌・発疹

予防法→接触することや咳やくしゃみでうつるため、手あらいやマスクが効果的。

11月は健康の記念日がいっぱい！

