



かつ ほけんもくひょう  
**11月の保健目標**  
 かせに負けない  
 からだ つく  
**体を作ろう!**  
 東大成小学校保健室

こはるびより き 間くと、はる のことのように感じますが、ふゆ はじめのちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味します。さむ さの本番を迎える前、きもちのよいお天気の日には、こうてい へ からだ をたくさん動かして、かせに負けないからだ を作りましょう。

11月には、いい姿勢(1日)、いい歯(8日)、いい空気(9日)、いいトイレ(10日)、いい皮ふ(12日)の日などがあり、健康に関心をもって欲しいという願いが込められています。

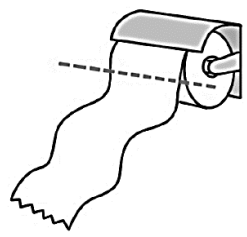
児童保健委員会では、SDGsを意識した取組として、学校安全のための「けが0」ポスターやみんなが気持ちよく使えるトイレを自指して掲示をしています。みなさんも意識して生活しましょう。

**みんな**が使うから  
 ~トイレのマナー~

だれ 誰かがやってくれる・・・ではなく、ひとりひとりがこころ がけることが大切です。つか あと てあら わす 使った後の手洗いも忘れずにしましょう。

つか 使うときは...

かみ 紙はひつような  
 ぶん 分だけとる



よごしたら  
 じぶん 自分できれいに

つか あと 使った後は...

かみ 紙がなくなったら  
 ほじゅう



かならず  
 ながす 水を流す



かせにも かんせんしょう 感染症にも 負けられない!

**元気な体づくりのポイント**は?

**ポイント①**

えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



**ポイント②**

うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



**ポイント③**

きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



**④つめのポイント**は...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!

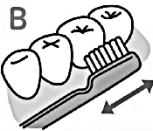
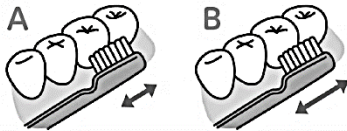


いい歯にしよう!  
歯みがきミニ

# Q&A

Q1. 歯をみがくときは…? (1)

- A: 力を入れてみがく  
B: 軽くみがく

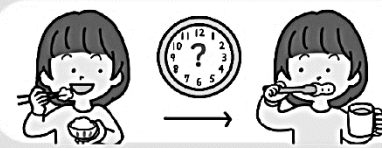


Q2. 歯をみがくときは…? (2)

- A: こきざみに動かす  
B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…?

- A: 食べたらずぐ  
B: 2時間たってから



Q4. かい歯肉炎は  
歯みがきで…?

- A: なおせる B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…?

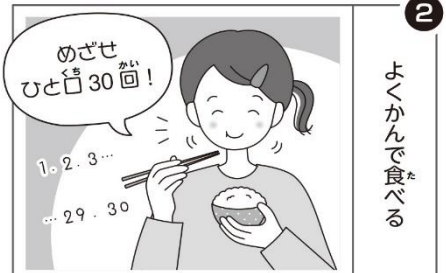
- A: 1か月に1度くらい  
B: 3か月に1度くらい



## どうしてはむし歯ゼロなの?



1 おやつは時間を決めて



2 よくかんで食べる



3 甘いジュースは控えめに



4 ていねいに歯みがき

(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)

保護者の方へ

新型コロナウイルス感染拡大防止についてのお願い

オミクロン株対応のワクチン接種が始まりましたが、空気が乾燥する季節になり、学校では発熱やかぜ症状、陽性者の報告が多い状況が続いています。

風邪の予防に心掛けるとともに、本人や家族が体調不良の場合には、登校を控えるなど引き続き御協力をお願いします。



### 学校給食における食物アレルギーの対応について

さいたま市では、食物アレルギー疾患についての対応が次のようになっています。

学校給食での対応を希望される場合・・・主治医から記入を受けた「学校生活管理指導表」を提出

- 提出いただいた書類の内容を元に、お子さんの健康管理を家庭と相談しながら進めます。
- 年度ごとの提出となりますので、現在提出されている方も、来年度分をお渡しいたします。
- 食物アレルギー疾患を発症された場合は、年度の途中でも随時提出を受け付けておりますので、養護教諭まで御相談ください。

※「学校生活管理指導表」の発行は、子育て支援が適用されるようになりました。

