

# ほけんだより

## 11月

貝塚市立中央小学校  
2010年11月

### 11月8日は いい歯の日

みなさんは自分の歯と歯ぐきを大切にしていますか？  
一生つかう歯と歯ぐきです。大切にしていきたいですね。

だ液はむし歯予防  
に効果があるよ！

#### 歯と歯ぐきをまもるために

- ◆よくかむ習慣をつけて、かたいものも心がけて食べる
- ◆だらだら食べたり飲んだりしない
- ◆甘いおやつはひかえる
- ◆食べたあとはしっかり歯をみがく
- ◆むし歯かな、と思ったらすぐに歯医者さんへ



### 欠席状況

10月中旬から、かぜや体調不良で欠席や早退する人がだんだん増えてきています。また、同じ頃から、おたふくかぜで欠席している人もぽつぽつ出ていました。インフルエンザはまだ、かかったという報告はありませんが、これから少しずつ増えていくことが予想されます。どんな病気であっても、予防に大切なのは、規則正しい生活習慣と、手あらい・うがいです。しっかり予防を行い、また、体調が悪いときは早めからだを休めましょう。



### 11月は… 生活アップ月間だよ！！

「早ね早おき朝ごはん、そしてはみがき」できていますか？この生活リズムは、毎日を健康に過ごすためにもとても大切です。自分の生活をもう一度見なおしてみましょう。

#### すいみん



夜ふかししないで、しっかり睡眠をとろう！

#### あさごはん



1日3食、朝ごはんもきちんと食べよう！

#### はみがき



食べた後はかならずみがいて、むし歯を予防しよう！

### 保健委員会、大かつやく！！

保健委員会では先日、みんながケガなく安全に遊べるようにという思いをこめて、校内の危険な場所調べをしました。各グループで校内をまわり、危険だなとおもう場所を自分たちを見つけ、その後ポスターをつくりました。

つくったポスターを保健室の前にはり出してすぐ、たくさんの人が見に来てくれました。まだ保健室の前にはっていませんので、みなさんぜひ見に来て下さいね。

ぜひみてね！



9月の1ヶ月間、保健室に教育実習できていた  
半岩 真帆 先生 から、  
中央小学校のみなさんへの  
メッセージです。

### うれしいな♪ ～こんな姿み～つけた！～

- ◆「おはようございます！」と毎朝、元気にあいさつしてくれる3年生。課外バスケットボール部の人たちもそうですが、先生から言わなくても、自分たちから元気にあいさつしてくれるので、とってもうれしいです。元気にあいさつができる、おたがいに気持ちがいいですね！
- ◆そうじの時間に、ほかの学年の子がバケツの水をこぼして床をふいている様子を見て、すぐにふくのを手伝ってあげる6年生の女の子の姿がありました。6年生のやさしい心に、とってもうれしくなりました。



