

# ほけんだより 11月

れいわ 令和4 (2022)年11月 4日(金)  
 ひらかたしりつぎんやしょうがっこう 枚方市立禁野小学校  
 ほけんしつ 保健室  
 はいしん 配信  
 タブレット配信 NO. 9

こはるびより き はる かん りゆ  
 小春日和と聞くと、春のこのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味するそうです。さむ ほんばん むか まえ きも てんき  
 寒さの本番を迎える前、気持ちのいいお天気の日に、みなさんは何をして過ごしますか？



がつようか は ひ  
 11月8日は「いい歯」の日

きょう 今日からできる!

しゅう かん  
 歯に「いいこと習慣」しましょう!

1

ダラダラ 食べないよ

おやつは時間を決めて

2

めざせ ひと口30回!

くち かい  
 1. 2. 3...  
 ... 29. 30

よくかんで食べる

3

ちゃ みず  
 お茶や水を飲んでいるよ

甘いジュースは控えめに

4

とく ね まえ  
 特に寝る前はしっかりとみがくよ

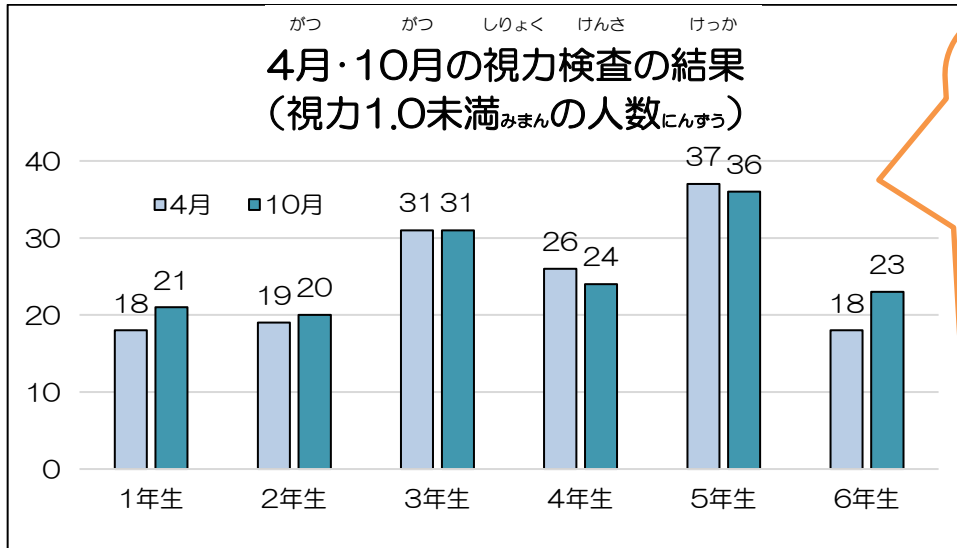
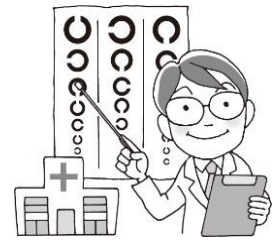
ていねいに歯みがき

もし治療が必要な人は、早めに歯医者さんでみてもらってください。  
 歯にいい習慣をつけてこれからも大切な歯を守っていきましょう。



# あき しりょくけんさ けっか 秋の視力検査の結果

10月に視力検査を行いました。その結果、両目ともA(1.0)でなかった人数は、下のグラフのようになりました。



4月に比べて、視力1.0未満の人が増えていました。

もし、黒板の字が見えづらくてこまっている人は眼科でみてもらいましょう。

テレビを観たり、ゲームをしたり、タブレットを使ったりする時には、時間を決めておく・適度に休けいをとるなど目の健康にも気をつけましょう。



# かんせんしょう ふうせ 感染症やカゼなどを防ぐために

11月9日は「いい空気の日」

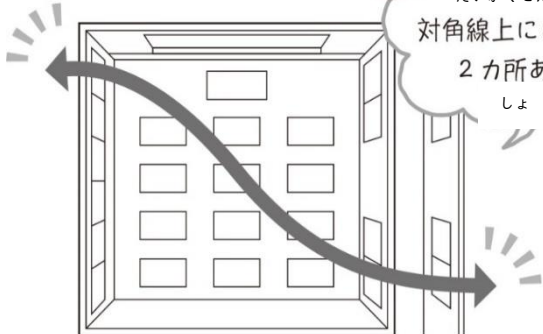
続けよう！  
こまめな換気

なぜ？

閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん！

どうする？

対角線上にある窓を2カ所あける



- 換気をして 部屋の中のよごれた空気を外のきれいな空気に入れかえましょう。
- 休み時間には 窓やドアを開けるようにしましょう。
- 1時間に1回、1回 5~10分くらい換気 をしましょう。

