

は 歯みがきカレンダーで、歯みがき習慣をつけよう！



※11月2日（火）～8日（月）まで、「^は歯みがきカレンダー」を^{おこな}行います。^{きょうわようちえん}共和幼稚園やちとせ保育園、^{ほいくえん}葦山中学校も同じ日にちでやるので、^{きょうだい}きょうだいで^{こえ}声を掛け合いながら、^は歯みがきができるといいですね。^{まいしゅう}毎週やっている「^{せいけつ}せいけつ調べ」でも、^{あさ}朝の^は歯みがきをしてきたか^{しら}調べていますが、^{ていぐねん}低学年になるほど^{あさ}朝の^は歯みがき^{しゅうかん}習慣ができていない人がいるようです。10月に^{きょうわ}共和幼稚園とちとせ保育園に行って、「^{あさ}朝の^は歯みがき」と「^{まえ}ねる前の^は歯みがき」をしているか聞いてきましたが、特に「^{あさ}朝の^は歯みがき」をしないで^{とうえん}登園している人が多くみられました。^{よる}夜、^{あいだ}ねている間は^{だえき}唾液がへってしまうので、みなさんの口の中では、^{くち}むしろ^な菌が増えています。だから、^{あさ}朝の口の中は^な菌がいっぱいなのです。^は歯みがきは、^{かんせんしゅうぼう}感染症予防にもなると言われていますので、^{あさ}朝、^{ひる}昼、^{よる}夜としっかり^は歯を^{しゅうかん}みがく習慣をつけましょう。

★^{まいにち}毎日みがいて、^{じぶん}自分のオリジナルのハーミーがぬれたら、^{ほけんしつ}保健室の^{まえ}前にはられるかもしれません。いろいろな色を使って、^{たの}楽しんでやってみてくださいね。



★11月9日（火）に、^{がっこう}学校に^{ていしゅつ}提出してください。



じきゅうそうきろくかい れんしゅう 持久走記録会の練習がはじまります。



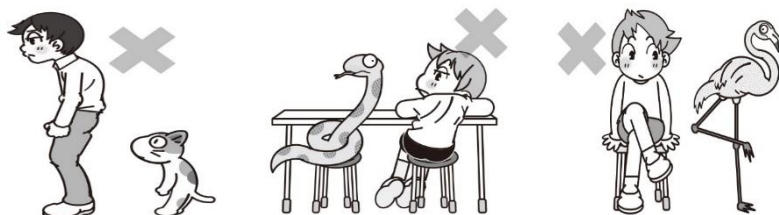
★11月から持久走記録会の練習がはじまります。11月の健康観察カードには、持久走に参加するか、参加しないかの「らん」を作っております。朝、健康観察をした時に、今日の練習に参加するかしないかを、おうちの人と相談して、必ずどちらかに「○」をつけましょう。そして、おうちの人にはんこを押してもらってから登校するようにしましょう。

(11月の健康観察カードは、12月2日(木)の記録会最終日まで入っています。)

よい姿勢をこころがけましょう！



★こんなしせいの人はいませんか・・・？



★背中を丸めていると、首や肩をいためます。

★横向きでねるようなしせいは、目が悪くなります。

保護者様

※学校医と相談し、持久走前健康診断は行わないことになりました。持病があるなど心配なことがある場合には、事前にかかりつけ医に相談していただき、参加を決めていただきたいと思いますので、よろしくお願いします。

※歯みがきカレンダーの実施にご協力をお願いします。朝の歯みがきは、就寝時に唾液が減り、菌が増えてしまうので、とても大切ですが、支度に忙しく、後回しになってしまうことがあるようです。伊豆の国市内の保幼小中は同一日で行いますので、ご家族で声を掛け合いながらやっていたけると良いと思います。

※新型コロナウイルスの感染者は減少傾向にありますが、まだまだ油断はできません。引き続き、感染予防対策にご協力をお願いします。また、本人だけでなく同居のご家族に咳や発熱等の症状が見られる時も、登校を控え自宅で休養するようお願いします。

※今年のインフルエンザの流行については未知数ですが、先日マメールした健康づくり課からのお知らせにもあったように、インフルエンザ予防接種の助成もありますので、こちらについても活用していただければと思います。

ぐにゃぐにゃ姿勢

呼吸が浅くなる

おなかがお腹が圧迫される

目が疲れる

集中できない

筋肉に負担がかかる

シャキッとすれば...

呼吸がしやすい

スムーズに消化できる

目が疲れにくい

集中力が上がる

肩や腰が疲れにくい

