

ほけんだより 11月

R4.10.31
深谷市立大寄小学校



朝ごはん

バランスのとれた朝食をとることも大切

急な気温の下がり方に体がついていけないこの頃ですが、秋を感じながら、コロナ禍で延期された行事を楽しみ、自分の力としていきましょう。朝と昼の寒暖差がありますので、上手に脱ぎ着をして対応していきましょう。コロナとインフルエンザの同時流行が懸念される今年の冬ですが、感染予防対策は、今までと変わりません。1つ1つをおろそかにせず行いましょう。手洗いうがいを心がけてください。部屋の換気、人との距離をとる。適切なマスクの着用等。病気に負けない体づくりをすることも大切です。夜更かしをせず、早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちを心がけ、病気に対する抵抗力を高めていきましょう。

11月7日～11日

カピカウイーク



11月8日は“いい歯の日”です。大寄小では、その日の近く一週間はピカピカウイークと呼んでいます。子どもたちが自分の歯にもっと関心を持ち、歯を大切にすることを目的にしています。コロナ禍の中なので、制限はありますが、できることを行っていきます。二回目の歯科健診もあります。(11/10(木)予定)



家庭での取り組みにご協力
よろしくお願いします。

「あいうべ体操」を
お家でもやりましょう

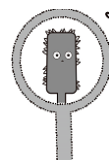


- 家族歯みがきカレンダー
- 家族歯みがきテスト (みがき残しを確認してください。)
*ご家族も一緒に行っていただきます。(カラーテスター使用) 1年
- お家で歯みがきテスト(カラーテスター使用) 2年～6年

<身体測定予定>

11/7 (月) 1～3年 ・けやき
11/8 (火) 4～6年

衛生検査・
ハブラシチェック
も行います



手・足のつめ
やハブラシ点検
を1週間に1回
はしましょう。
ハブラシは毛先
が開いてきたら
新しくしましょ
う。

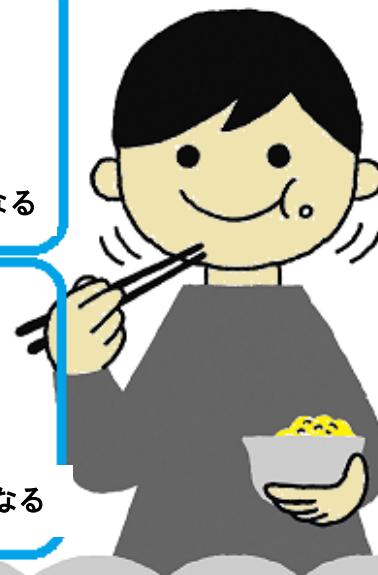
カラダにうれしい! よくかむことの効果は?

だ液がたくさん出る

頭の働きがよくなる

食べ物の消化を助ける

あごがじょうぶになる



秋も健康を意識した生活をしよう



寒暖の差が激しいので、
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に
備えて体力をつけておこう

新型コロナワクチン接種、子ども対象にも進められています。厚生労働省ホームページをご覧ください。または、市のワクチン担当にご相談ください。

新型コロナワクチン接種5歳～11歳の子供への3回目接種が始まっています。また、オミクロン株に対応した2価ワクチン接種も開始されています。(12歳以上：ファイザー、18歳以上：モデルナ) 初回接種(1・2回接種)完了者が対象となります。
かかりつけ医とよく相談の上、接種を検討してください。