



菟島小学校

朝、晩の冷え込みが激しくなってきました。寒くなってくると、背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？マフラーや手袋などを上手にを使って、背筋をピンと伸ばしてかっこよく歩きましょう。

さらに、これからは、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどのウイルスによる食中毒が増え始めますので、予防として「手洗い・うがい・換気等」をしっかりと行いましょう。

インフルエンザの
予防接種スケジュールを
決めよう

インフルエンザの 予防接種を打つと、 絶対かからない？	いいえ、絶対かからないわけではありません。 でも、かかりにくくなったり、かかっても重症 になるのを防ぐことができます。
効果は どれくらい続くの？	接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週 間後から約5カ月間、効果は続きます。
いつごろ 打てばいい？	インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から 2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中 旬までに打ち終わるのがいいと思います。

11月のほけんもくひょう・・・しせいを正しくしよう！！

しせいに注意
悪いあたるものはありませんか？

●ねこぜになっている

●イスに足を組んですわる

●ほおづえをつく

●ねころんでテレビを見る

意識しよう

正しい
姿勢

足の裏が
しっかりつく

深く座る

耳かかひざまひざまつすく



姿勢が悪いと体の様々な部分に負担がかかり、体と心に悪影響を及ぼします。

- ・視力や内臓の働きが悪くなる
- ・腰が痛くなる ・肩がこる
- ・集中力がつづかない
- ・気持ちが落ち込む
- ・イライラする など



注意



●●● 今日は何の日? @11月 ●●●



みんなで使うから… つぎの人にも「いいトイレ」



4月の歯科健診の結果で、「う歯・要注意乳歯等」があり、未受診の場合には、ひどくなる前の、早めの受診をお勧めいたします。なお、治療が終わりましたら受診結果を提出ください。

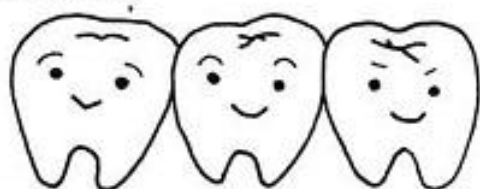


保護者の方へ ～歯みがきの「再点検」について～

11月8日は「いい歯の日」です。清潔で健康ないい歯でいるためには、毎日・毎食後の「いい歯みがき」が欠かせません。むし歯や歯周病の主な原因となる歯垢（プラーク）を、しっかりおとせているでしょうか。

〔みがき残しやすい場所〕

- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目
- 奥歯の噛み合わせ
- 歯並びが不規則な箇所（重なり・段差）
- 抜けた歯のまわり



お子さんの歯みがきの様子をまめにチェックしていただくほか、手鏡でみがき残しの部分を実際に見るようにしたり、ご家族で一緒に歯みがきをすることもおすすめです。また、とくに1～2年生くらいのお子さんについては、状況を見ながら大人（保護者）の方による「仕上げみがき」を取り入れてもよいと思います。

一生使う歯と口を大切に…引き続き、実践へのご協力をお願いいたします。

