



おうちの人と
いっしょに
よみましょう



ほけんもくひょう
今月の保健目標
ただ し せい す
正しい姿勢で過ごそう

☆ 11月4日はいい姿勢の日
☆ 保護者の方へ
☆ 歯を大切にしよう！

2025年もあと2か月！

早いもので今年もあと2か月となりました。季節の変わり自は、1日の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。みなさんの体調はどうでしょうか。寒くなってくると、外に出たくなくなってしまう人も多いと思いますが、外で身体を動かしたり、きれいな景色を見たりして、心もリフレッシュできると良いですね。

11月4日はいい姿勢の日



いい姿勢だと、呼吸しやすくなっています。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

保護者の方へ

汚れた衣服について

冬は感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。学校で嘔吐してしまった場合、感染リスクを考慮し、汚れてしまった衣服等は、洗わずにそのままの状態で袋に入れてお返しさせていただきます。吐物のついた衣服は、ご家庭で塩素系漂白剤（ハイター等）を水で薄めた水溶液を使って消毒していただくと安全です。その際、色落ちする可能性がありますのでご注意ください。

欠席等の連絡について

欠席や遅刻等の連絡につきましては、さくら連絡網へ入力をよろしくお願いいたします。さくら連絡網へ入力いただければ、電話での連絡は不要です。さくら連絡網でご連絡いただけないと確認や校内での伝達が大変スムーズとなりますので、ご協力お願いいたします。担任も毎朝入力された内容を確認していますので、欠席の他に連絡事項がある場合もご活用いただけます。



は たいせつ
歯を大切にしよう！

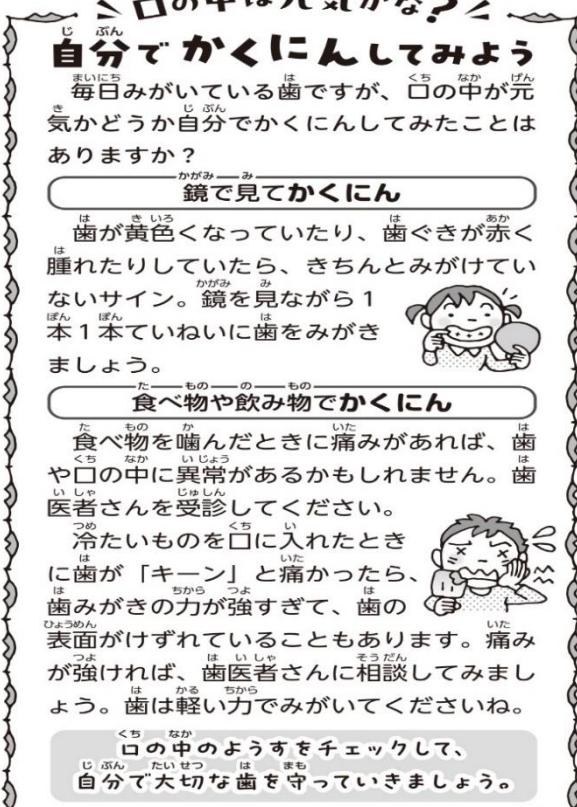


11月8日は

いい歯の日

早めの受診をお願いします！

歯科の治療結果票がまだ提出されていない人がいます。むし歯は時間が経てば治るということはありません。1つのむし歯が、まりの歯や歯肉にまで影響を及ぼすこともあります。この機会に必ず受診しましょう。



きれいな歯は妖精のお気に入り？



日本には子どもの抜けた上の乳歯は床下へ、下の乳歯は屋根の上へ投げると置いて寝ると、夜中に歯の妖精がやってきて、コインと交換してくれる」という言い伝えがあります。

この妖精、実はきれいな乳歯しか持って行ってくれないそうです。遊び心ある伝承が、歯みがきの大切さを楽しく伝えています。

乳歯は、やがて生えてくる永久歯のための大切な「土台」です。おうちでもぜひ、歯の妖精の話をして、「妖精さんが持つててくれるよう、きれいな歯にしよう」と、今のうちから歯みがき習慣を楽しく続けられるような声かけを意識してみてください。



November