

ほげんごまり 11月

R6. 11. 18
 栃木市立大宮南小学校

今年は残暑が厳しく、つい先月まで半袖が活躍していましたが、ようやく秋らしいさわやかな風が吹き、木々の紅葉も見頃になっています。昨年の今頃は栃木県内ではインフルエンザ注意報が発令されていましたが、今年はまだ発令されていません。ただ、空気が乾燥してきたので、こまめな手洗いと咳エチケットを身につけ、風邪を引かない・風邪をうつさない元気な体をつくりましょう。

家を出る前にチェック!

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

校内持久走大会に向けて

いよいよ校内持久走大会が近づいてきました。子どもたちもコースを試走して本番に向けて頑張っています。

無事持久走大会を実施するために、引き続き**ご家庭での健康観察とさくら連絡網の体温入力をお願いします。**また、湯船に入って筋肉をほぐしたり、夜は早めに寝たりして体調を整えましょう。

11月8日(金)いい歯の日に合わせて、本校の学校歯科医の先生方と歯科衛生士の方々のご協力により、歯こう染め出しによる歯みがき指導を行いました。

歯こうを染め出すと、歯こうの残っているところ、つまりみがけていないところがピンクに染まります。子どもたちはピンク色に染まった部分をみがき落とすために、歯ブラシの持ち方やみがく方向、力加減などを学校歯科医の先生方や歯科衛生士の方々から丁寧に教えてもらい、実践しました。指導後の子どもたちの歯はみんな白く輝いていました。

さらに、歯みがきが上手になるワンポイントアドバイス!

- ・歯ブラシを持つときは、ペンを持つように軽くにぎりましょう。
- ・歯ブラシの毛先が広がっていたら、新しい歯ブラシに交換しましょう。

