

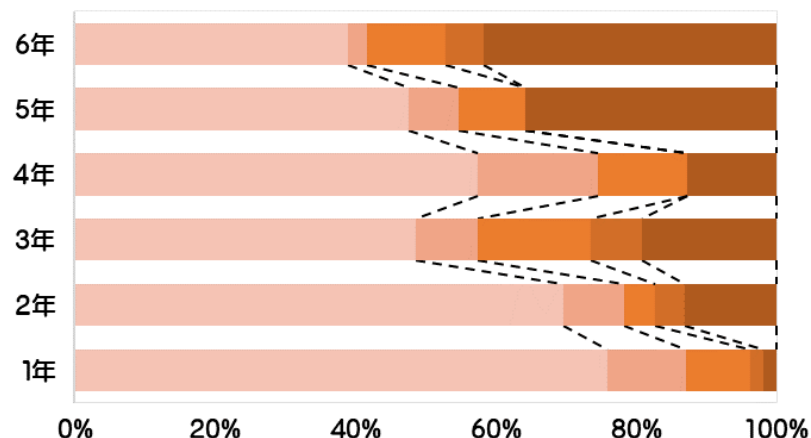


令和7年
11月1日
市場小
保健室

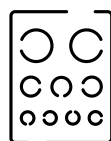


少しずつ寒い日も増えてきて、冬が近づいてきたことを感じる気候ですね。
寒さとともにインフルエンザの流行も始まりました。感染症に負けないため
に、手洗いをしっかりして、体調の変化を感じたら、早めに寝るなど、体調管
理に気をつけましょう。温かい飲み物でホッとするのもおすすめですよ。

10月の視力検査結果



一番小さい輪のあいている方は見えましたか？



春の視力検査のときと比べて、視力が急に落ちている人もいました。

「受診のすすめ」を受け取った人は、早めに眼科の先生にみてもらいましょう。

メガネをかけていても、度数が合っていない人もいたので、自分の視力に合っているかチェックしてもらってくださいね。



11月の目標

寒さに負けない からだをつくろう



発表します

11月10日の全校朝会で、保健委員から発表があります。聞いてください。



歯の勉強をしました

10月15日 歯科指導（1・3年生）

昨年度に引き続き、スマイルデンタルクリニックの歯科衛生士さんから
歯の出前授業で次のことを教えていただきました。

- ・むし歯になりにくいおやつや、その食べ方
- ・口呼吸をふせぐための「あいうべ体操」
- ・歯の汚れの染め出しと、正しい歯のみがき方



はみがきってカンタンなようで、とってもむずかしい！

自分の歯のみがきににくいところが、染め出しで見つけられましたか？

ハブラシを“たて・ななめ”など向きを変えて工夫して使い、ピカピカの歯を目指しましょう。