



令和5年11月 呉市立本通小学校

本校では、先月インフルエンザが流行し、学級閉鎖となった学年がありました。一般的にインフルエンザの流行は早ければ10月から、そしてピークは1月～3月とされています。予防接種後は2～3週間ほどしてから効果が出ます。予防接種を予定している人は早めに予約しましょう。

さて、11月は8日に「いい歯の日」、9日に「換気の日」と、健康に関する日がたくさんあります。毎日を健康に過ごすためにどちらも欠かせない大切なものです。毎日の歯みがきや教室の換気など、これまで以上に意識して行っていきましょう。

クイズ 南極と教室、カゼが流行りやすいのはどっち？



「もちろん寒い南極！」

と言いたいところですが、**正解は教室**です。なぜかと言うと、カゼのウイルスは人のからだのなかで増えていくので、人が多い場所のほうが流行りやすいのです。南極と比べると、教室には人がたくさん。一人がカゼをひくと、どんどんうつってしまうこともあります。

教室でカゼを流行らせないために大切なのは一人ひとりが気をつけること。**手洗い・うがい、こまめな換気、咳が出るときはマスクをする**など出来ることはたくさんありますよ。



に が っ き げんき こしゅうかん ほじ 二学期の元気っ子週間が始まります！

11月6日（月）～10日（金）は元気っ子週間です。12日（日）には学習発表会もあります。学習発表会で、家族や地域の方がんばってきた成果をしっかりと見てもらえるよう、「アウトメディア・早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、体調を整えましょう。

目標	アウトメディア	早寝	早起き	朝ごはん
1・2年生	夜9時まで	夜9時まで	朝7時まで	赤・緑・黄色の食べ物をバランスよく食べる。
3・4年生		夜9時30分まで		
5・6年生		夜10時まで		

1週間パーフェクトだったみなさんには、生活委員会からパーフェクト賞を渡します。パーフェクトを目指してがんばってください。

5月の歯科健診から半年がたちました。生えかわった後の歯は、自分が一生使う歯です。むし歯とわかったら「痛くなる前」に歯医者さんに行きましょう。また、生えかわる前の歯のむし歯を放置すると、痛いのはもちろん、正しい位置に大人の歯が生えず、歯並びが悪くなる場合があります。どの歯も早めに治しましょう。



11月8日は いい歯の日!

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は毎日のていねいな歯みがきで予防できます。

ていねいに歯をみがこう!

3分間集中してみがきましょう!

ブラシはこまめに替えよう!

毛先がバラバラになっていませんか?

よくかんで食べよう!

たくさんかむと、おいしくなります!



食に関する指導

今年度、本校では阿賀小学校の奥川栄養教諭をお招きして、食の大切さについて全学年に授業をしていただいています。

1年生は「給食に関わっている先生のお仕事」について勉強しました。5年生は「栄養バランスを考えた食事」について考え、自分でワンプレートをつくりました。これらの授業をきっかけに、子供たちが「食」について改めて考え、食を大切に思う気持ちや、毎日食事を作ってくれている人・食事の材料になっている命への感謝の気持ちにつながってくれればと思います。



1年生



5年生