

ほげんだよりの11月

令和3年11月2日
黒部市立
荻生小学校

学校の木々が美しく色づき、きれいな落ち葉が道いっぱいに広がっていますね。11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まります。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。



11月は「いい〇〇の日」がたくさん！



8日は、「いい歯の日」

むし歯の治療カード
をもらった人



カードをもらった人のうち
治療が終わった人



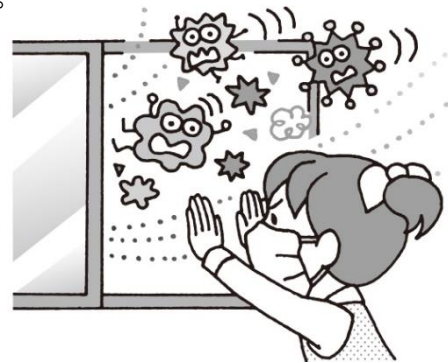
5月7日に行われた歯科検診で、むし歯の治療カードをもらった人は27人でした。その中で、10月末までに治療をした人の割合は約67%です。むし歯は放っておいても治りません…！早めに治療しましょう。また、口の中の環境をよくすると、感染症にかかりにくくなるそうです♪



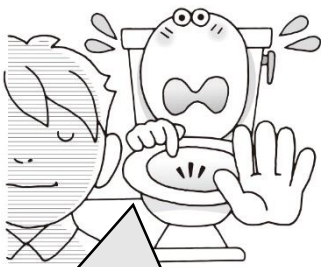
9日は、「いい空気の日」

寒い時期でも換気が大切！エアコンやストーブで部屋の空気がカラカラに乾燥すると、ウイルスが集まってきます。（ウイルスは乾燥したところが大好き！）

30分に1回は窓を開けて空気の入れ換えを。



10日は、「いいトイレの日」



トイレの使い方は大丈夫？使った後は、振り返って確認しましょう。

トイレ掃除のみなさん、いつもきれいにしてくれて、ありがとう！

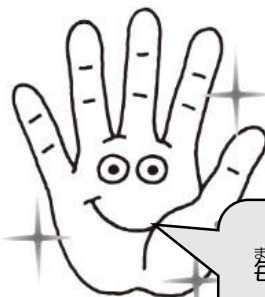
みずで流したかな？

トイレットペーパーなどのごみは落としてないかな？



12日は、「いい皮膚の日」

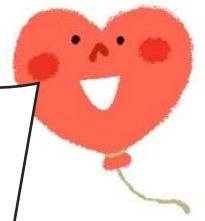
手洗い名人のみなさん。とてもいいね！に手を洗えていますね。手洗いチェッカーで確認した、手の汚れを思い出して、これからも続けてくださいね♪



毎日せいけつにしてくれてありがとう！



ココロ 心、つかれていませんか？



ストレスが大きくなると…こんな心のサインが出てきます。
当てはまっていないかチェックしましょう。

…ストレスチェック…

- 朝なかなか起きられない。
- イライラして怒りやすい。
- 食欲がない。
- 腹痛や頭痛が続いている。
- やる気が出ない。集中できない。

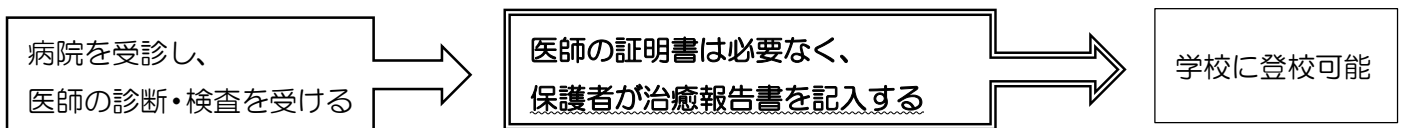
ストレスを感じていたら、自分なりの
ストレス解消法を見つけてみましょう♪
一人でためこまないでね。

【おすすめストレス解消法】

- 早く寝る
- そと外で体を動かす
- おんがく音楽を聴く・歌う
- おも思っていることを紙に書く
- たくさんわら笑う
- お家の人や友達・先生に話してみる

保護者の方へ

お子さんがインフルエンザに罹った場合、登校される際に、治癒報告書の提出が必要です。お手数おかけしますが、よろしくお願いいたします。



※医師の診断は必要です。病院の受診をお願いします。

※治癒報告書は学校ホームページよりダウンロードされるか、学校よりお渡し致します。

※治癒報告書記入の際は、ホームページに載せられているインフルエンザの出席停止期間早見表をご確認ください。
(発症日は0日目となりますので、ご注意ください。)

先月の生活習慣チェック(保健委員会の活動)

各項目で点数が高かった学年をお知らせします。

| | | | | | |
|------------|------|------|------|------|------|
| はんかち・ティッシュ | …4年生 | 100点 | 早ね | …3年生 | 100点 |
| つめ | …2年生 | 100点 | メディア | …3年生 | 95点 |
| 朝ごはん | …全学年 | 100点 | | | |

朝ごはんは全学年パーフェクト！朝のエネルギーチャージができていいですね♪しかし、早ねとメディアの点数が低い学年が多かったです…。自分で時計を確認して、早ねを心がけましょう。早ねをすると、心もスッキリ、ストレスが小さくなりますよ♪