

# ほけんだより 11月

令和8年 11月号

一宮市立浅井南小学校

朝夕の寒さがきびしくなり、木の葉も赤色や黄色へ変わり、紅葉が始まりました。季節が秋から冬へと進むサインのようです。

愛知県では、例年より1ヶ月以上早く、9月28日にインフルエンザ注意報が発令されました。体調を崩す人が増えるこれからの季節は、今まで以上に手洗い、うがいをしっかりして、予防につとめましょう。

てあら すすぶ かんせんしょう  
手洗いでSTOP感染症



かん せん しょう  
感染症をふせぐ！

はや ね  
早く寝る



えいよう  
栄養をとる



うんどう  
運動をする



めん えき たか  
免疫を高めるには？

インフルエンザ  
注意報  
発令中！



11月8日は「いい歯の日」です。一生、自分の歯でおいしく食事できるように、ていねいな歯みがきを続けましょう。

いい歯のために プラークコントロール！！



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。



こんげつ  
今月の  
ほけんもくひょう  
保健目標

# 姿勢を正しくしよう

いつもどんな姿勢で学習していますか？よい姿勢のポイントをチェックし、いつも『よい姿勢』ですわりましょう。



※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。

## 薬物乱用防止教室(6年生)

警察署の方に講師として来ていた  
だき、危険な薬物の種類や薬物乱用  
の恐ろしさについて教えていただき  
ました。たくさんの資料も見せてい  
ただき、学びを深めることができました。



## 保護者の方へお願い

### ●緊急連絡先の変更について

感染症の流行が心配される季節になりました。急な発熱などで、保護者の方に連絡をしなければならないことが多くなります。緊急連絡先に変更があった場合は、早めにお知らせください。

### ●歯科治療はお済みでしょうか？

受診の確認ができていないお子さんに、再度受診のすすめを出させていただきました。乳歯のむし歯や要注意乳歯も放置せず、早めに受診をお願いします。

