



すこやか



うるま市立与那城小学校 保健室 令和4年10月31日 発行

もうすぐ運動会です。みなさん体調はいかがですか？
運動会で力を発揮するためにも、たっぷり寝て、栄養バランスのとれた食事を取り、からだのていこう力（病気とたたかう力）を高めましょう。

また、運動する前には準備運動をする、遊具での遊び方に注意する、そして、ろうかは歩くなど、安全行動を心がけ、元気に運動会を迎えられるといいですね。みなさんの活やくを心よりおうえんしています♪楽しい運動会にしましょう。

11月の保健目標
よぼう
かぜを予防しよう

続けよう手洗い習慣



11月8日は「くい歯」の日

1. 歯っぴー歯みがきカレンダー 11月2日(水)～11月8日(火)

1日1回、おうちの人に、仕上げみがき、または、チェックをしてもらいましょう。

2. おうちで歯っぴータイム 11月中

おうちの人と歯こう染め出し錠を使って、歯みがきチェックをしましょう。
希望する人は、担任の先生に希望届を提出してください。セットをお渡しします。

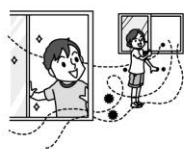
3. むし歯ちりょうをしよう

歯科検診で、むし歯があるといわれた人は、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。
治療後の報告書が未提出の方には、再度お便りを配布しますので、報告書の提出をお願いします。(保護者記入も可)

11月9日
かんき
換気の日



かんき 換気をしよう



寒い冬は、どうしても部屋をしめきりがち。ところが、しめきった部屋の空気は、ほこりやウイルス、私たちの呼吸（二酸化炭素）などで汚れていきます。また、においや湿気などもこもります。そのため、換気をすること（きれいな空気と入れかえること）がとても大切です。

〈換気をするときのポイント〉

- ・窓を2か所以上あけて、空気の入りと出口をつくる。
- ・なるべく離れた位置にある窓をあける。
- ・1時間に1回は行うようにする。

11月10日
トイレの日

マナーを守って、いいトイレ

11月10日は「トイレの日」。では、いいトイレにするためにできることは何でしょうか？

- 和式トイレや男子用トイレは、一歩前に出て使う。
- トイレットペーパーを使い過ぎない。
- 汚したらトイレットペーパーでふく。
- 流し忘れがないように確認する。
- トイレットペーパーで遊ばない。
- トイレのスリッパはそろえる。
- トイレットペーパーが終わっていたら、新しいものを付ける。

「運動会」新型コロナウイルス感染症予防

～参観時のお願い～

1. 隣の人と2m以上距離が保てない場合は、マスクの着用をお願いします。
(※熱中症リスクが高い場合は除く)
2. 本人または、同居家族に、発熱やかぜ症状等がある場合は、来校をお控え下さい。
3. トイレは、運動場体育倉庫裏トイレ、体育館トイレをご利用ください。

～いつもご協力ありがとうございます～