

# 保健だより

平成26年11月号 練馬区立旭丘小学校

急に寒くなってきました。くれぐれも、かぜに注意してください。お忙しいとは存じますが、朝の健康観察をご家庭でもお願いします。

## 健康観察のポイント

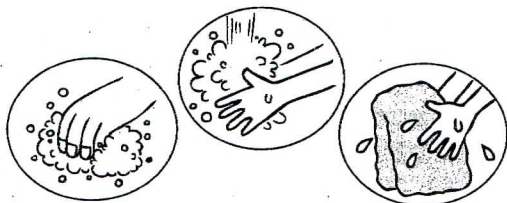
食欲・排便・顔色はいつもと変わらないか。いつもと違う時は体温を測り、熱が37度以上・頭痛・咳がある等の場合は、登校を控え早目に休んで様子を見てください。

## かぜ・インフルエンザ予防は

**手洗い・うがい・十分な睡眠・栄養です。**

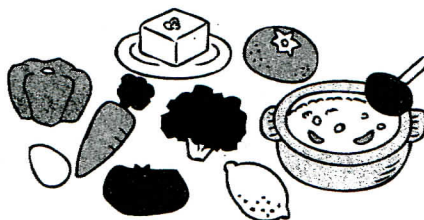
流水で30秒以上洗い流しましょう。

ガラガラうがいでのどすっきり。



9時～10時までには寝ましょう。

野菜を多めにとりましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」です。

先日、歯科検診がありました。

お知らせを渡した人は、全体で27人でした。昨年よりも少なくなりました。

治療中の人もいましたが、むし歯は早めに治療しましょう。食後の歯みがきもしっかりして、いい歯を保ちましょう。

## 保健行事

11月11日 前日検診（5年）午後1時30分～ 持ってくる物 健康カード

## お知らせ

11月12日～14日まで5年生の付き添いで下田移動教室に行きます。その間、保健室には伊藤志保先生が来てくださいます。どうぞ、よろしくをお願いします。