



11月

ほけんだより

平成29年11月1日 大草小学校 保健室
ほけんだより11月号 NO.13 文責：川上美由紀
11月の保健目標「姿勢を正しくしよう」

あっという間に11月に入りましたね。2017年もあと2か月です。この時期になると、体調がすぐれない人がでてきます。大草小でも咳がでていたり、喉が痛かったりする人が増えてきている様です。手洗い・うがいをしっかり行って風邪やインフルエンザに負けないようにしましょう！



☆11月8日は「いい歯の日」！



11月8日は、「い(1)い(1)歯(8)」にちなんで、「いい歯の日」です。

そこで、11月6日～10日の歯みがきタイム～昼休みに、歯垢染め出し液を使用して、ブラッシング指導を行います。日程は以下のとおりです。

- ・6日 5・6年生
- ・7日 4年生
- ・8日 3年生
- ・9日 2年生
- ・10日 1年生

もってくるもの

・フェイスタオル

(染め出し液が洋服につかないように首に巻きます。)



給食後の歯みがきのあと、染め出しを行いみがけていない部分を、手鏡をみながら落としていくことで、はみがきの振り返りを行います。実施後、子ども達にカードを渡しコメントを書いてもらいます。保護者様にも書いていただく欄がありますので、ご協力よろしくをお願いします。

インフルエンザ予防接種について

諫早市では、乳幼児・小学生・中学生インフルエンザ予防接種にかかる費用の一部を助成しています。

実施期間 平成29年10月1日～平成30年2月28日
 対象年齢 生後6月から中学生まで
 助成回数 生後6月から小学校6年生まで 2回
 中学生 1回

接種費用 1回につき、1,500円(助成後の自己負担額)
※生活保護世帯の方は、「保護金品支給証明書」を医療機関窓口にて提示いただくと接種費用が免除されます。

お問い合わせ先
諫早市健康福祉センター TEL(27)-0700

あなたの姿勢は大丈夫？

「立つ」ときのよい姿勢は？

立つときのよい姿勢のポイントは、
①背筋をのばす、②両足をしっかりと地面につける、③左右のかたの高さをそろえる、④耳、かた、くるぶしがまっすぐになるようにすることです。

