

# ほけんだより11月

イチョウの葉が美しく色づく季節になってきました。本格的な冬をむかえる前に、寒さや がぬせかしょう。ま 感染症に負けない体づくりをしていきましょう。



## マスクの着角にメリハリをつけましょう!

# ょう く 5ゃくよう ひっょう このような場面では、マスク看用の必要はありません

\*人との距離がとれているとき

\*人との距離がとれていなくても、会話をほとんどしないとき

(例) 体育の授業, 登下校, 鬼ごっこなどの密にならない外遊び しぜんかんさつ おくがい じゅぎょう 自然観察のような屋外での授業

\*人との距離が確保でき、会話をほとんどしないとき

(例) 個人で行う読書や調べ学習など

\*運動をするとき

(例) 体育館での体育の授業、プール、屋内で体を動かすとき(休み時間)

#### おうちの方へ

屖

外

屖

内

厚生労働省・文部科学省より、適切なマスクの着脱についてのリーフレットが出ています。 感染症対策を十分に行いながら、場面に応じたマスク着用を指導してまいります。ご理解・ ご協力をよろしくお願いいたします。

# 曲からみなさんに おねがいです



☆いたみにはいゆうがあります

ンかも! そのままにしないで!

「飲み物が歯がしみる」「ひびくような

いたみがある」などのしょうじょうは,

むし歯などの病気がかくれているサイ

#### ☆いつもきれいにしてください

たでもの 食べ物のカスを口の中にのこさない ように、歯ブラシやフロスをつかって、 きちんととりのぞいてください!

### ☆もし歯がなかったら・・・?

厳にはいろいろなやくわりがあり ます。ごはんをおいしく食べたり. <sup>かそく</sup> 家族や友だちとお話をしたり, さま ざまな 表 情 をつくったりするサポ ートをしていますよ!

## ☆プロの手をかりてください 🎍

けんこうな歯をまもるためには, て いきてきに歯医者さんでみてもらうこ とがたいせつ!歯についた歯こうをす べて自分でとりのぞくことはむずかし いです。

#### ☆かんたんにとりかえられません

かみの毛やつめは切ってものびます が、永久歯(大人の歯)は一度しか生 えてきません。首ごろからていねいに ケアをしてください!

### ☆年をとっても. いっしょにいさせてください

『8020 **うんどう**』ということばを しっていますか?80歳になっても、 20本の歯をたもち、自分の歯で食べ る楽しみをあじわえるようにという ねがいをこめてはじまりました。ず っとたいせつにしてくださいね!

#### \*お知らせ\*

4年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。他学年でも希望に応じて随時実施するこ とができますので、担任までご相談ください。



