

# しまけんだより

No.8  
R 元.10.29  
郷内中 保健室

## かぜをよせつけない体づくりをしよう

ま  
ち  
が  
い  
さ  
が  
し  
☆  
全  
部  
で  
7  
こ  
☆



まずは手洗い・うがい・あさごはん！  
せきやくしゃみが出るときはマスクをつけよう。



## かぜが流行る季節の前に **カラダの抵抗力UP!!**



しよくじ  
バランスのとれた食事



てきじ うんどう  
適度な運動



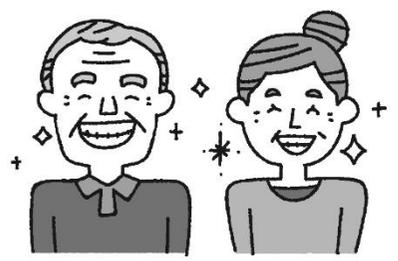
すいみん  
じゆうふんな睡眠



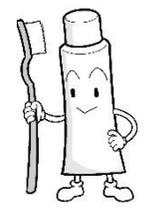
よぼうせつしか  
予防接種

## 11月8日はいい歯の日

はちまるにいまる  
めざそう 8020



はみがき週間をおこないます！歯ブラシを持ってこよう★  
11月5日（火）～8日（金）の期間、8020の音楽を流します！  
保健委員を中心に、みんなで声をかけあってはみがきをしよう！



## 歯周病をふせごう！歯周チェック

《健康な状態》	《歯周病かも》
歯肉は	歯肉は
<input type="checkbox"/> 薄いピンク色	<input type="checkbox"/> 赤・白い色をしている
<input type="checkbox"/> 三角形に見える	<input type="checkbox"/> 丸みがあってぷよぷよしている
<input type="checkbox"/> 引き締ま、といて硬い	<input type="checkbox"/> 歯と歯肉の間にプラークがたまっている

～ 保護者の方へ ～ 秋の視力検査をおこないます  
春の検査で病院受診をしていない生徒を対象に、10月下旬～11月上旬にかけて、  
もう一度視力検査をおこなっています。（一部すでに終えた生徒もいます。）  
B以下の視力だった生徒には、再度、お知らせの用紙を発行します。  
受診のお知らせの用紙を受け取った場合は、ぜひこの機会に眼科受診をしてください。  
お子様の目の健康のため、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

