

げんきっこ 元気っ子

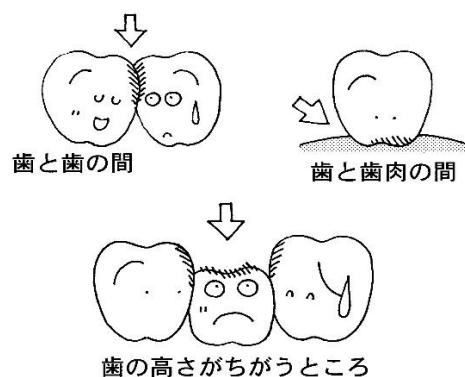


母里小学校 保健室
令和7年度 11月号
NO.8

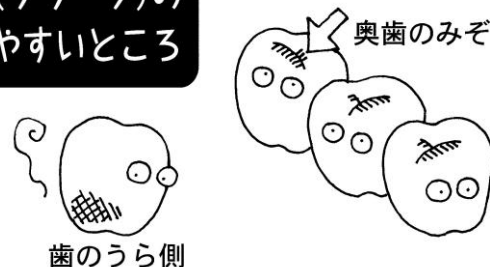
朝晩の空気がひんやりしてきて、秋の深まりを感じる季節になりました。木々の葉っぱも黄色や赤に色づいてきていますね。気温の変化が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。また、冬にかけて、風邪やインフルエンザも流行しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、毎日を元気に過ごせるように体調を整えていきましょう。

◆11月8日はいい歯の日◆

11月8日は「(い) (い) 8 (は) の日」です。毎日、しっかり歯をみがいていますか？しっかりみがいているつもりでも、「みがきのこし」が多いところはけっこうあります。歯をみがくときは、鏡を見ながら1本ずつ、ていねいにみがくことをこころがけましょう。



歯垢(プラーク)の
つきやすいところ



◆風邪、インフルエンザに気を付けよう◆

10月に入り、今シーズンのインフルエンザが全国的に流行入りしたと厚労省より発表がありました。昨年より1カ月程度早く、過去20年間で2番目の早さで流行入りしたようです。母里小学校ではまだインフルエンザでの欠席はありませんが、これから年末にかけて流行のピークが来るのではないかと思います。規則正しい生活（早寝・早起き）、栄養バランスのとれた食事、手洗い、換気を行い、みんなで感染症を予防しましょう。

