

# ほけんだより 11月

令和6年10月30日  
多摩市立西落合小学校  
養護教諭 持麿 茜

1日の寒暖差が激しくなり、体調を崩しやすい季節になってきました。  
体調不良で欠席する人も増えています。せっけんを使った手洗いや、こまめなうがい、十分な睡眠と栄養に気を付けて、ウイルスに負けない強い体を作りましょう。



## 11月の予定

日時	対象	健診・指導の内容
11月1日(月) 13:30~	5年生 対象者	脊柱側わん検診
11月5日(火) ~11日(月)	全学年	歯みがき強化週間
11月13日(水) ~17日(日)	全学年	ノーテレビ・ノーゲーム・ノーネット週間
11月13日(水) 14:30~ 15:30	5年生 (11月6日に 欠席した人)	脊柱側わん検診欠席者検診 場所:多摩市役所301・302会議室 (保護者同伴)

### 保護者の方へ

## 食物アレルギー献立表についてのお願い

毎月のアレルギー献立表のチェックにご協力いただき、ありがとうございます。月末までの提出をお願いしているアレルギー献立表ですが、提出期限を過ぎてしまったり、チェック漏れがあったりすると、食物アレルギー発症事故につながる恐れがあります。提出の際は、**チェック漏れがないか**ご確認の上、**期日までに**提出していただきますよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



11月5日(火)~11月11日(月)

# は 歯みがき強化週間です



朝晩歯をみがけた人には、シールのプレゼントがあります。前回シールがもらえた人も、もらえなかった人も、ぜひパーフェクトを目指して頑張ってください。

## ブラッシング(染め出し)指導



10月8日(火)に、歯科校医の橋口先生から4年生へ向けてブラッシング指導をしていただきました。歯垢の染め出しも行い、歯の汚れを見ることができました。また、家庭でも染め出しを行い、おうちの人と一緒にみがき残しを確認しました。

おうちの  
人  
から

染め出しをしてみがき残しがあることがよくわかり、カードを出してからは“きちんと歯をみがく”という意識の変化が見られたのでとてもよい機会でした。

みがき残しの部分がとてもわかりやすく、親子で確認できたのでいい機会になりました。

前に(授業で)赤くなってしまったところが重点的にやったから、真っ白で嬉しいです。毎日続けたいと思いました。

学校で習った通りにやったら最初の時よりきれいにみがけるようになりました。

児童  
から

11月13日(水)~11月17日(日)は

# ノーテレビ・ノーゲーム・ノーネット週間です



今年度2回目のノーテレビ・ノーゲーム・ノーネット週間が始まります。今回も、目標が達成できた人にはシールのプレゼントがあります。前回の目標を上回れるように頑張ってください。  
※学習用タブレットやニュースは含まれません。