



もいもい

令和7年10月30日

No.14

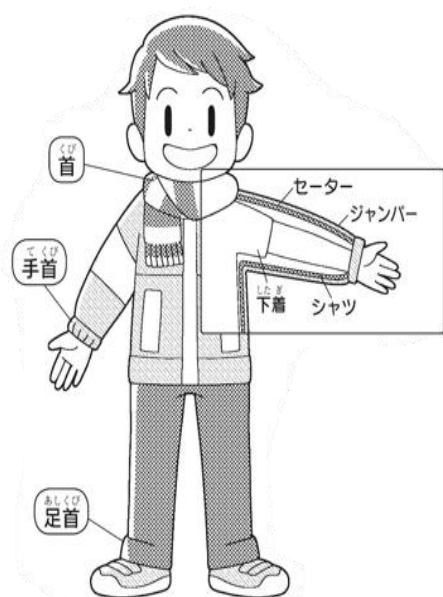
養護教諭



がくしゅうはつぷようかい つ か さま がつ はい きゅう ひ こ やす しどう
学習発表会お疲れ様でした。10月に入り急に冷え込んだせいか、かぜをひいてお休みする児童がたくさんいたため学習発表会を開催できるか心配していましたが、無事終わられて安心しました。

がっ だんぼう はい たいおんちょうせつ ふくそう しつない あたた そと
11月から暖房が入ります。体温調節がしやすい服装をおすすめします。また、室内は暖かくなりますが、外はどんどん寒くなります。災害が起きて外に避難することになっても、寒さに耐えられるようにコートやジャンパーはもってきましょう。

ふくそう す あたたかい服装で過ごしましょう



したぎ 下着をきよう

したぎ たいおん に あたた ふうき
下着は体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。下着はズボンに入れます！

かさぎ 重ね着をしよう

あつ ふく いちまい き うす ふく かさぎ
厚い服を一枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

かさぎ した き うえ き すこ
重ね着は、下に着るものより、上に着るものを少しゆとりのあるものにすることが空気の層を作るポイントです。

くび 「3つの首」をふさごう

くび てくび あしくび くび
首・手首・足首の3つの首を防ぎ、外の冷たい空気が入らないようにしましょう。

しつない しつがい いしき 室内と室外を意識しよう

なか そと おな かっこう たいおんちょうせつ ちから
おうちの中も外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内ではコートやジャンパーやマフラーをぬぎましょう。

本日、保健カードを配付しました

10月上旬に行った二計測・視力検査の結果を全児童へ配付しました。保健カード（緑色の紙）をご覧ください。保健カードは11月7日（金）までに学校へ返却してください。

※ 視力検査の結果や普段のお子さんの様子から、視力低下の疑いがある場合は、早めに医療機関を受診することをおすすめします。

A	B	C	D
1.0 以上	0.9～0.7	0.6～0.3	0.2 以下

1 番後ろの席からでも
黒板の文字は
よく見えています

後ろのほうでも
黒板の文字は
ほとんど読めますが
注意が必要です

後ろのほうでは
黒板の文字は
見えにくいです
眼科受診が必要です

前の席でも黒板の
見え方は十分
とはいえません
眼科を受診しましょう



11月は、様似町歯科衛生士の川村さんをお招きし、歯科指導を行います。
準備物等ありますので、ご確認をお願いします。

対象学年	日程	内容	準備物
1年生	11月6日（木）	6歳臼歯の特徴と歯 みがきの仕方	歯ブラシ
3年生	11月11日（火）	おやつとりかたと 歯みがきの仕方	歯ブラシ
5年生	11月6日（木）	歯肉炎の予防について	準備物はありません



早めの受診を



本日配付した保健カード（緑の用紙）に、5月に行った歯科健診の結果が記入してあります。
まだ、むし歯などの治療が済んでいない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
また、歯科健診でむし歯がなかった人も、定期的に歯医者さんを受診して、お口の中を診てもら
うことをおすすめします。