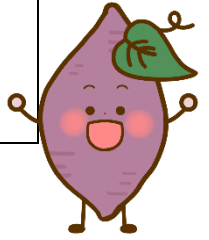


のびのび!

9月号②

令和3年9月24日(金)
越河小学校 保健室 河村



体調管理・服装の調節を!

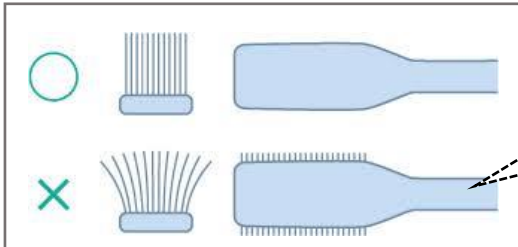
暑い夏も過ぎ去り、最近涼しくなってきました、季節は秋へと移り変わりました。気温の変化が大きいためか、のどの痛みを訴える子がみられます。

9月から10月は朝晩と日中との気温の差も激しく、体調を崩しやすい季節です。朝は寒くても、学校で過ごしているうちに汗をたくさんかくことがありますので、学校に来るときには**半そで+上着(シャツや長そで)**を基本として、子供たちが服装の調整をしやすいようにお願いいたします。



夏休み明け1か月、歯ブラシをチェック!!

歯ブラシの交換時期の目安は大体1か月に1度とされています。毛先が開いたり、汚れが付いたりした歯ブラシは、歯の汚れが落ちにくく、むし歯や歯周病の原因となります。きれいな歯ブラシを使用して、気持ちよく歯みがきができるよう心がけましょう。



上手に歯磨きができるように

- 歯ブラシは毛の長さが均一で平らなものがおすすめです。
- 子供用歯ブラシの方が口や歯が小さくても磨きやすいです。
- こちょこちょ細かく優しく磨くと、汚れもしっかり落ちます。

1か月しないうちに毛先が開く場合は力の入れすぎです。

10月の身体計測の日程について



10月に今年度2回目の身体計測を実施します。春に比べ、どのくらい成長したか子供たちの変化がとても楽しみです。各学年の日程をご確認いただき、髪の長いお子様は、身体計測当日は、ポニーテールを避け、横側に結ぶか、髪を下ろしてくるようお願いいたします。

1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生

1年生からのスタートになります。1年生のみ、週が異なります。