



# 保健室だより

令和6年11月8日 第7号

紅葉と青空のコントラストがとても美しく気持ちの良い季節となりました。朝晩はグッと冷え込み、日中は暖かい日もあり、1日の寒暖差が激しい時期です。ご家族で体調管理にもご注意ください。

さて、まつのやま学園では11月は歯科予防教育に取り組みます。それぞれの学年で歯みがき指導や歯肉炎予防教室が予定されています。自分の歯でいつまでも健康な生活を送れるよう、今からケアしていきましょう。

## 11月12日(火)は中学部 歯肉炎予防教室です！

十日町市は中学生を対象に歯肉炎予防教室を行っています。講師は在宅歯科衛生士の角山ひとみさんです。中学生の皆さんは忘れ物のないよう、準備をしておきましょう。

＜持ち物＞歯ブラシ、ティッシュ、タオル、筆記用具、体操着



## 11月25日(月)は第4回まつのやま弁当の日です！(S・J対象)

＜テーマ＞ **冬の思い出がつまったオリジナル弁当を作ろう！**

＜当日の持ち物＞お弁当、水筒、はし、保冷剤、タブレット

※保冷バッグに弁当を入れて持参することをお勧めします。

今年度最後の弁当の日となりました。お子さんと一緒に相談し見守ってあげてほしいと思います。保護者の皆様のご協力をお願いします。

ワークシートは、11月26日(火)までに学級担任へ提出してください。

## スクールカウンセラー来校日について

スクールカウンセラーの石黒良和先生の今後の来校日は下記の予定です。今年度はあと2回となりました。お子さんのことで気になることや相談したいことがある場合は、担任や養護教諭までご連絡ください。

12月10日(火)

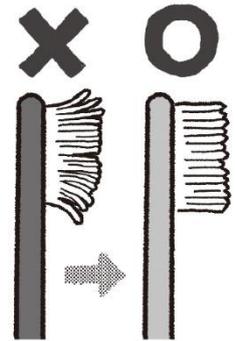
3月4日(火)





11月8日は「いい歯の日」です。「8020運動」を知っていますか？「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。子どもの歯の健康は一生に関わるものです。この機会にご家庭でも歯みがき習慣や、歯ブラシの点検などしてみてもいいのではないでしょうか。

歯  
磨き残しをなくそう！



毛先が開いたら  
交換のサイン！



ここ最近のまつのやま学園では、風邪が流行しています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。体調管理とともに、服装にも注意しましょう。体育や休み時間には体を思い切り動かして汗をかきます。汗の始末ができるようタオルや下着シャツの着替えなどがあると良いです。みんな元気にすごしましょう。

換気  
をしないとどうなる？

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。



▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。

