



保健だより



那覇市立
天妃小学校

朝夕涼しくなり、やっとすごしやすい季節になりました。
 毎日、体育着が茶色になるほど運動会の練習をがんばっている
 てんぴっ子のみなさん。朝早く登校してリレーの練習をしたり、
 休み時間も縄跳びや踊りの練習をしたりと、運動会にか
 ける気持ちや気合いが伝わってきます。だからこそ、体調を
 くずさぬよう『早寝、早起き、朝ごはん』の生活リズムを大切にしてい
 たいと思います。体が疲れているなど感じるときは、いつもよりはやく寝
 ようにしましょう。運動会本番がとても楽しみです！



☆ 11月保健目標：かぜやインフルエンザをよぼうしよう ☆

けんこうな体づくりが
かぜやインフルエンザの
よぼうになります



きそくただしいせいかつで、つよい
からだをつくり、びょうきをよぼう
することができます。



◆◇気をつけよう 頭シラミ◆◇



せいちゆう うごきははや
成虫は動きが速
く、見つけるのはむ
ずかしいので卵を探
します。後頭部や首の後ろあたりにいる
ことが多いので、髪をかき分けて丹念に
みてください。卵の形は米粒のようなく
形です。駆虫には薬局で駆虫剤や駆
虫用シャンプーを準備する必要があります。
※ご家庭でも時々お子さんの頭髪
チェックのご協力をお願いいたします。

11月8日はいい歯の日

あなたはきちんとみがけてる？



1日1回は
鏡を見ながら
ていねいにみがこう！！



*むし歯の治療がまだ
のみなさん。ほおってお
くとむし歯はひどくなり
ますよ。なおしてもらっ
てスッキリしましょう♪