ほけんだより

11月号

令和5年11月 入田小学校ほけんしつ

朝や夕方はずいぶんとさむくなってきました。

まだ、寒さになれていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。「はやね・はやおき・あさごはん」 「てあらい・うがい」はできていますか?自分の生活をふりかえってみなおしてみましょう。





である。



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯く きが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45

南の角度であてると、きれいにみがけるよ。

11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯を大切にしていますか?

おうちの方へ

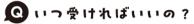
インフルエンザの予防接種について

今年は全国的に夏頃からインフルエンザが流行しはじめました。感染症が流行するのは、本来寒く なってくるこれからの季節であるため、今後も注意が必要です。手洗いやうがい、規則正しい生活をし て免疫力を保つなど、ご家庭でも感染症予防にご協力をよろしくお願いいたします。重症化を防ぐこ とのできる予防接種を受けておくことも予防方法のひとつです。ご検討をよろしくお願いいたします。

※13歳未満のお子さんは、2回接種が原則となっています。

イツフ叽亚ツザ予防接種 ◎&A





(A) インフルエンザの流行時期は12月~3月ごろ。ワクチン接種後に効果が 現れるまでは2週間ほどかかるので、10月~11月に接種を受けましょう。

❷ どうして毎年受けるの?

- (A) 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が 予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。
- ② どれくらい効果があるの?
 - (A) ワクチンを接種することで、発症を40~60%防げるといわれています。



ふわふわ言葉をたくさん使おう!



ことば おお ちから ひとこと ひと 言葉には大きな力があり、たった一言でも人をいやな気持ちにさせたり、反対に 幸 せな気持ち にさせたりします。言われると、うれしくて幸かせな気持ちになる「ふわふわ言葉」と、ふるをチクチクと鶺 つける「チクチク言葉」。みなさんの周りにはどちらの言葉が多いでしょうか。自分も相手も実顔にな れる、「ふわふわ言葉」でいっぱいの学校にしていきたいですね。

ふわふわ言葉 「ありがとう

「大丈夫?」「すごいね」 「がんばろうね」

チクチク言葉

ふわふわ言葉に言いかえてみよう

「だまれ」 「むかつく」 「ばか」

「どけ!」

「踊らせて ほしいな」



えた。 気をつけていても、つい、チクチク言葉が頭に浮かんでしまうのは、だれだって同じです。 そんな時は、心の中で一回だけつぶやいて、あとは心のゴミ箱に捨ててしまいましょう。 ねいて 相手にぶつけない方法を考えることが大切です。

にくしまし みょっとっぐん しょっかっこっょっ こぶかいえーぶ タッマ くさくせい 徳島市(名東郡)小学校養護部会Aブロック作成