すこやか　１１月

令和４年 10 月 31 日
安食台小学校

安食台小のみなさんと保護者の方へ

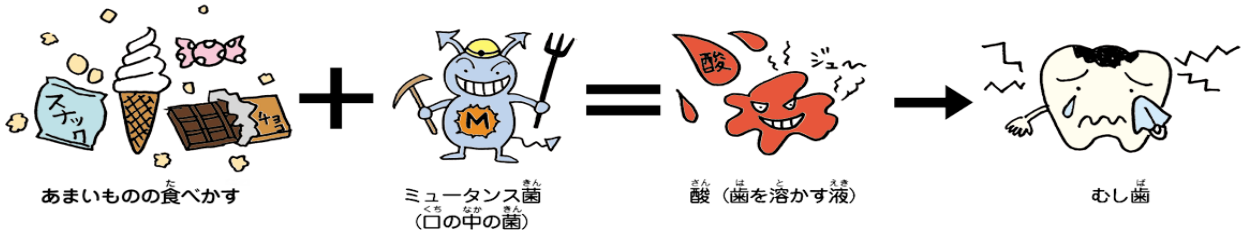
朝夕の風はすっかり冷たくなり、上着が必要な季節になりました。
現在学校では目立った感染症の流行はありません。
これから風邪症状が増加しやすい季節になりますので、登校前の体調確認を今まで同様にお願いいたします。体調が優れない時は、無理をせずに休養するようにしてください。

11月8日は「いい歯」の日

歯科検診の結果、受診が必要なお子様へは個別にお知らせをいたしましたので、早めの受診と治療をお願いいたします。未受診のまま放置している状況が続くと、むし歯の進行や未処置歯のさらなる増加につながります。

◎相談・治療報告書を紛失された場合は、連絡帳等で受診の報告をお願いいたします。
◎感染症に配慮しながら給食後の歯みがきを実施していきます。歯ブラシを忘れずに持たせてください。

■どうしてむし歯になるの？



あまいものの食べかす　＋　ミュータンス菌（口の中の菌）　＝　酸（歯を溶かす液）　→　むし歯

保護者の方へ

マラソン練習が始まります。
忙しい朝ですが、練習期間中のお子様の健康状態の確認とマラソンカードへの記入をお願いいたします。命に関わる大切なことなので、お子様と一緒にチェックをしてください。
足に合った靴や汗拭きタオルの用意についてもお願いいたします。

～休日の過ごし方は？～

休み明けの月曜日に、朝から元気がなく体調不良を訴えるお子様がいます。話を聞くと土曜・日曜にゆっくりと体を休める時間がなかったようです。体調を崩している時には、まず休養を十分にとり、体力の回復を優先させることが大切です。無理をすると回復にも時間がかかってしまいます。