

《 食物アレルギーに関する調査表 》の記入をお願いします。

学校給食での適切なアレルギー対応のため、お子さんと一緒に健康状態を確認したうえで、記入をお願いします。

《記入日》と《設問1》は記入もれのないように、8日（火）まで学級担任へ提出をお願いします。

不明な点などがありましたら、保健室「菅澤」まで連絡をお願いします。



かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは?

あそびかた 問題に答えてポイントを導き出そう

1 〇に入る文字は何か?

元気のための3つのポイント

ポイント① 〇〇〇う

ポイント② うん〇う

ポイント③ 〇〇う〇う

2 つかった文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

④つめのポイントが出てくるよ

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればよい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイントは...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



いつもきれいに
してください



食事に含まれている糖分は、むし菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。

痛みには
理由があります



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし菌や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

考えてみて
もしも歯がなかったら？



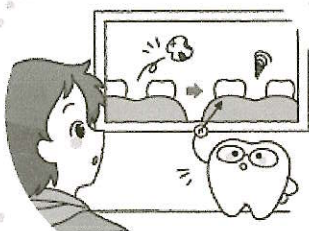
食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

11月8日は
いい歯の日



歯からの
お願いです

簡単には
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどき
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守る力。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

年をとっても
一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。ずっと大切にしてくださいね。