



茨城町立青葉小学校  
令和3年12月1日  
★お子様と一緒に  
お読みください。

朝晩が冷え込むようになり、腹痛や下痢などの症状でお休みをしている人が、以前より増えてきました。冷えは、体だけでなく、心にまで様々な不調を招くと言われています。運動はしていますか？タンパク質をしっかりと取っているでしょうか？「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

11月の保健室利用者  
けが 148人  
病気 73人

### 4年生 色覚検査について

4年生の色覚検査（希望者）を実施しました。色が見分けにくかった場合のみ、個別にお知らせいたします。よろしくお願いいたします。

## ★12月の保健目標★ 冬を健康にすごそう

歯ブラシの毛は開いていませんか？週末に持ち帰る歯ブラシをご家庭でもチェックし、月ごとに新しい歯ブラシに替えることをおすすめします。

## 歯科衛生士の方による「歯みがき教室」を実施しました



11月19日  
県歯科衛生士会から講師をお招きして歯みがき教室を行いました。

歯科衛生士さんから、「話をよく聞けて、集中力がありますね」と、お褒めの言葉をいただきました。



### 【欠席連絡のお願い】

欠席連絡について、マチコミアプリの「お休み連絡」によりご連絡にご協力いただき、ありがとうございます。【欠席の理由】は、「咳のためお休みします」「家の都合でお休みします」などと、「コメント」の欄に理由を忘れずにご入力いただけますと、大変助かります。