

ほけんだより11月

令和6年11月5日(火)
 ふもとしょうがっこう ほけんしつ
 府本小学校 保健室

日が暮れるのも早くなり、朝晩は寒くなってきました。まだ体が寒さに慣れていない今ごろは、かぜをひきやすい時期です。「気温に合わせて衣服を調節する」、「ていねいな手洗いをする」、「早ね・早起き・朝ごはんをかぜに負けない体をつくる」など・・・かぜをひかないようにするために、今からしっかりと予防していきましょう。そして、冬も元気なふもとっ子をめざしましょう！

11

11月の
 ほけんもくひょう
 保健目標

せいかつ かんが
 生活のリズムを考えよう



11月8日は「いい歯の日」です

むし歯ゼロさんの
 歯みがきは？

毛先の広がって
 いない歯ブラシで
 みかく

ポイッ

えんぴつ
 鉛筆の
 持ち方で、
 ちから
 力を入れすぎない

歯に毛先をあてて、
 1本ずつ小さく
 チョコチョコ動かす

歯と歯のあいだ、
 歯と歯ぐきのあいだ、
 奥歯のみぞ、
 生えかけの歯を
 特によくみがく



鏡を見ながら
 みかく

むし歯ゼロさんの
 食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

甘くて歯にくっつき
 やすいものはダメ

だらだら食べ続け
 ないよ

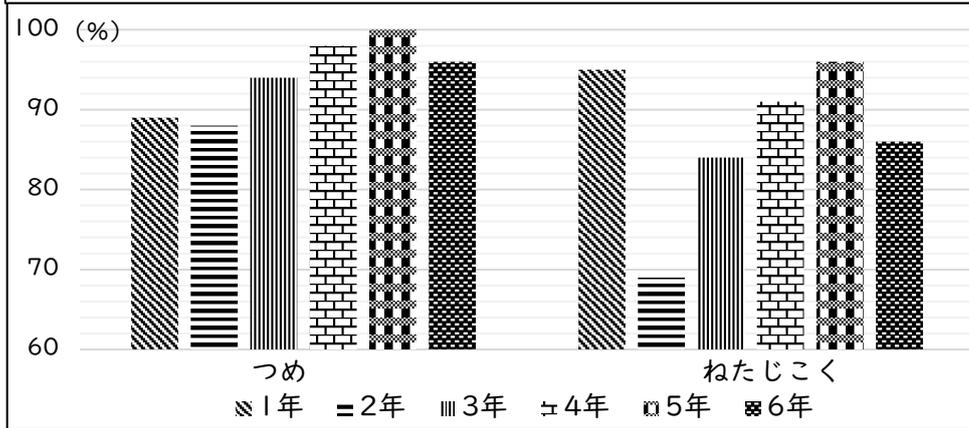
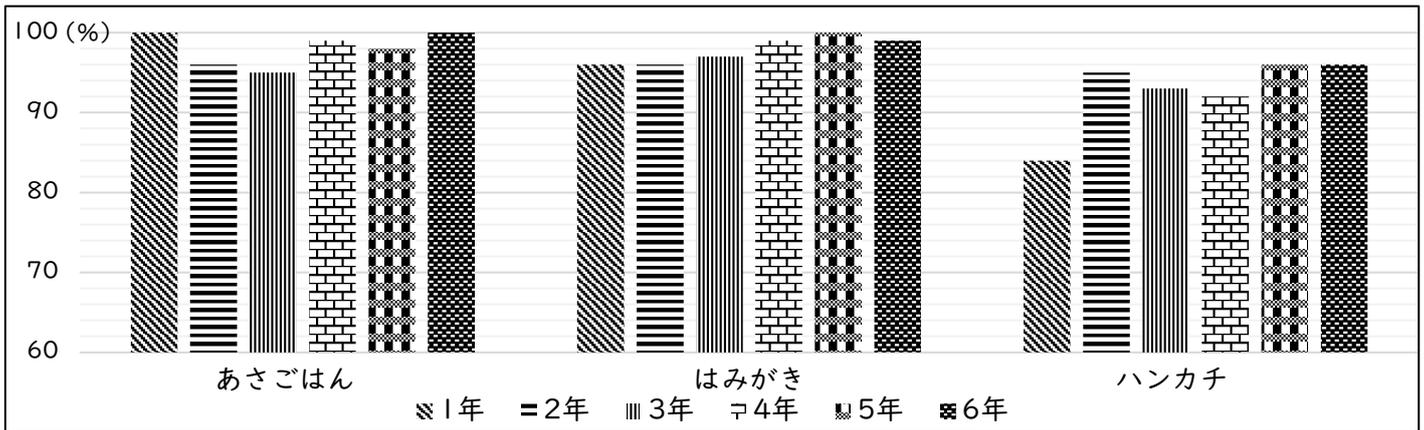
ひとくち30回以上



お茶



前期のさわやかしらべの結果です



ねたじこくは、1～3年は9時まで、4～6年は10時までにねることができたかの達成率です。

きそく正しい生活習慣でさわやかな毎日を送りましょう♪

保護者の方へ

●さわやかしらべの結果について

毎週水曜日に実施しているさわやかしらべの前期集計結果を上記に載せています。個人により課題は異なりますが、ご家庭でも規則正しい生活習慣を身に付ける機会としていただければと思います。就寝時刻については、「1～3年生は9時までに、4～6年生は10時までに寝る」ことをぜひ心がけてください。

また、さわやかしらべの結果、ねたじこくの項目があまり良くなかったため、保健委員会の児童が睡眠についての保健新聞を書きました。学校のホームページに載せていますのでぜひご覧ください。

●歯科治療について

11月8日は「いい歯の日」です。現在の本校の歯科治療率（歯科検診の結果、治療が必要な児童のうち受診した児童の割合）は、約52%です。あと9人の治療がまだ確認できていません。対象の保護者様には、治療状況についてのアンケートを配付する予定ですので、ご回答をお願いします。

●11月のスクールカウンセラー来校日について

11月14日（木）13:00～の予定です。スクールカウンセラーの緒方宏明先生からコメントをいただきましたので、下記に載せています。相談等の希望がありましたら、学校までご連絡ください。

今年度から、玉名教育事務所のスクールカウンセラーとして府本小学校を担当している緒方宏明と申します。スクールカウンセラーを始めて28年目になりますが、3月までは九州ルーテル学院大学の児童教育専攻で教育心理学等を教える教員をしていました。この3月で退職し、スクールカウンセラーと浄土真宗の寺の住職に専念しています。

本校では、学校生活で苦戦している子どもたちも少ないようで、なかなかカウンセリングを行う機会も少ないのですが、子どもさんの性格上の心配、友達関係（いじめ等）、発達障がいや問題行動の心配、家庭での反抗や関わり方の難しさなど、お悩みがありましたら、小さいことでもかまいませんので、ぜひ相談にお越しください。お待ちしております。

