

# にこにこ11月

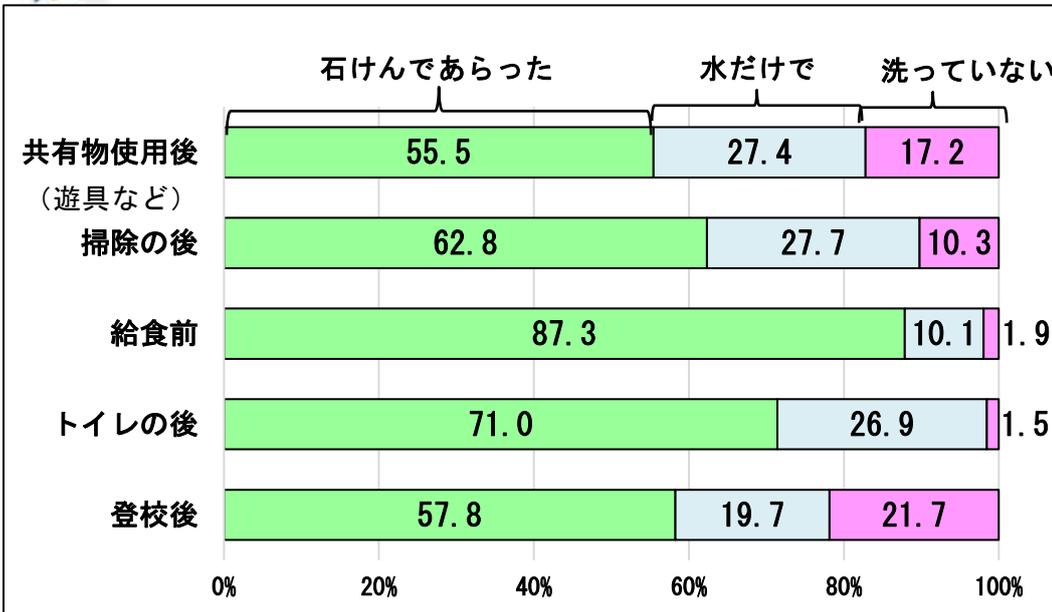
R2. 11. 4  
龍野小保健便り  
保健室 宗 小百美

<おうちのひとといっしょによんでください。>

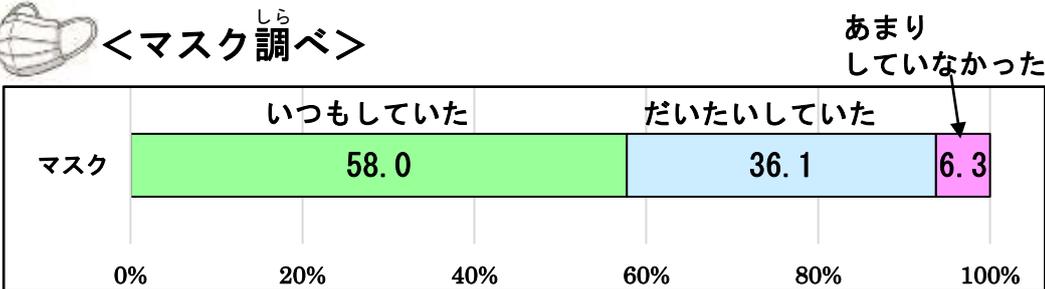
午前中のみではありましたが、みなさんのガンバリがたくさん見られ、見所満載の運動会（宗の感想：短期間の練習でみんなよくがんばったなあ、すごいなあ感動♡）が終わり、肌寒さも感じる晩秋となってきました。少しずつではありますが、体調不良で保健室来室が増えてきています。特に今年のこれからは、今まで続けてきたマスク手洗いの徹底をしっかりと行っていきましょう。



## <手洗い調べ>



## <マスク調べ>



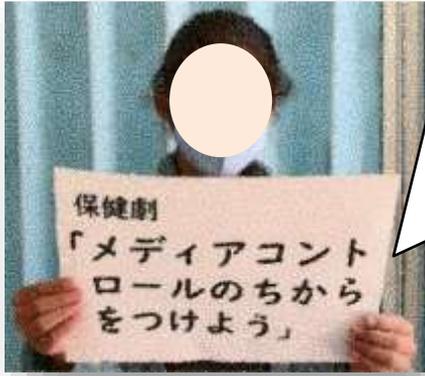
コロナウイルス感染予防に必要と言われている手洗いの5つの場合とマスクの使用について、自分でどれくらいできているかチェックする調査をしました。

給食の前はほとんどの人が石けんで手を洗っていますが、遊具など多くの人がさわった後や登校後の手洗いができていない人が多いようです。手洗いができない時でもアルコールでの消毒だけでもがんばってやっていきましょう。

マスクは、コロナウイルス感染予防には欠かすことができませんが、この調査の時には、「あまりしていなかった。」と答えた人が6, 3%いました。これからは、熱中症の心配もほとんどないと思います。給食の時以外は、いつもマスクをしてほしいですね。

先日おこなった「心と体の振り返りシート」のアンケートに「マスクをしない人がいるのが心配」と書いている人がいました。自分がしないことで、他の人に心配をかけてしまうことは、よくないと思います。学校は、集団生活の場です。みんなが安心して過ごせるようにしていきたいですね。

保健委員会の活動



10月の保健目標「手洗いとノーテレビ・ノーメディアをがんばろう」ということで、保健委員会で「メディアコントロールのちからをつけよう」の保健劇を動画で作成し、給食の時に各学級で放映しました。

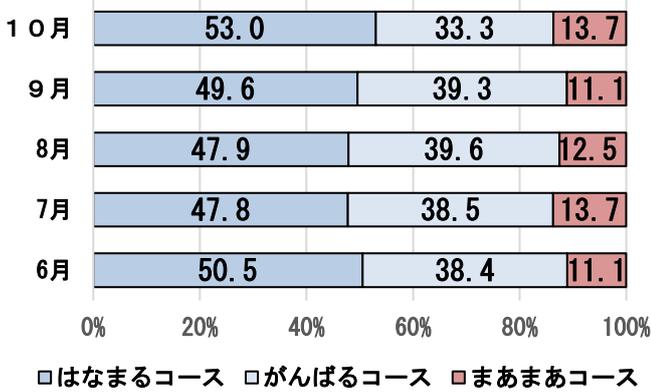
たー小学校の5年生のつー君とのー君の生活を見ていきます。つー君は規則正しい生活を送っているので学校で眠くならずしっかり先生の話聞いています。一方、たー君は、遅くまでゲームをしているので、授業中も眠くなっています。たー君は、つー君の助言にしたがったら先生の話をしっかり聞いていい点数が取れたというお話でした。

保健委員さんの迫真(?)の演技に動画放映後は、「おもしろかったよ。」「よかったよ。」と多くの人が声をかけてくれました。

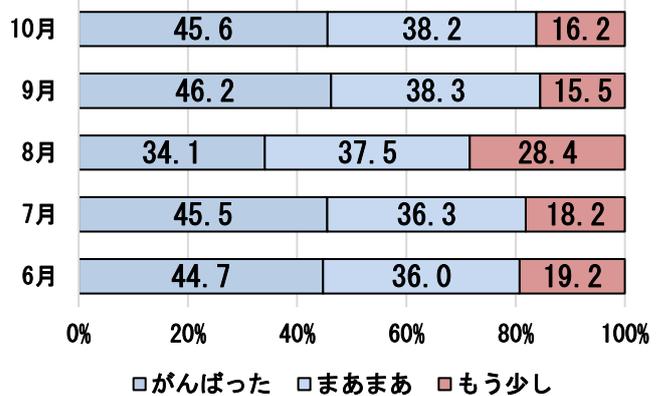
ノーテレビ・ノーメディアデー10月集計

10月は、はなまるコースをがんばろうと目標に決めてくれた人がふえたのはよかったのですが、けっかは9月よりほんのちょっとですが、がんばった人が減ってしまいました。さんねん!!

もくひょう



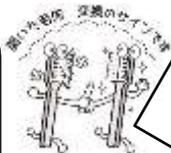
けっか



11月の保健目標は「手洗いとていねいな歯みがきをがんばろう」です。



11月には「いい歯の日」というがあるので、保健目標にていねいな歯みがきを入れています。ていねいに歯みがきして、むし歯と歯肉炎を予防していきましょう。



おうちの方へお願い  
11月の保健委員会の活動では歯ブラシチェックをします。毛先が開いていて交換した方がいいのではないかといいものには赤いシールを貼ります。おうちの方で確認していただいて交換が必要と判断されたら新しいものをご準備ください。