

にこにこ 5月

H30. 5. 1
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。>
5月になりました。5月には運動会もあります。連休明けには、運動会の練習も本格的に始まります。毎日のように外での練習があるので疲れやすくなります。早めに寝るようにして、疲れをためないようにしていきましょう。

「ノーテレビ・ノーメディアデー」

毎月
0のつく

甲佐町は、毎月「0」のつく日を「ノーテレビ・ノーゲームデー」としていましたが、今年度から、「ノーゲーム」を「ノーメディア」としました。これは、ゲームだけではなく、パソコンやスマホなども含めてさわらない日を作っていくというものです。昨年度と同じように自分のガンバリの積み重ねが見られように、ポイントを貯めて日本一周をするカードを5月より使っていきます。



- ① 毎月9日までにカードを配付します。
- ② 0のつく日の前日(9日、19日、29日)におうちの人と下の表のどのコースに挑戦するか決めてください。
- ③ 0のつく日は、目標に合わせて、読書をしたり、おうちの人の手伝いをしたりしてすごします。
- ④ 10日、20日、30日に自分の実際のコースとどんなことをして過ごしたかなどを書いて31日か1日に学校に提出します。

- 1 はなまるコース : 1日ノーテレビ。ノーメディア (5ポイントゲット)
- 2 がんばったコース : テレビ1時間以内。メディア15分以内。(3ポイントゲット)
- 3 まあまあコース : テレビ1時間30分以内。メディア30分以内。(1ポイントゲット)
- 4 オリジナルコース : () *おうちの人と話し合っってまあまあコースよりもがんばるようなコースをきめてください。(2ポイントゲット)

5月10日(木)歯科検診があります。



昨年さくねんの歯科検診しかけんしんの結果は、治療するむし歯むしばがある人が39%いました。また、歯肉炎しにくえん、歯肉炎の疑いがあるとされた人が63%いました。歯科検診まで10日あります。むし歯になってしまったものは治せませんが、歯肉炎の疑いは、改善かいぜんすることができるかもしれません。下の絵の場所を丁寧に磨いてみましょう。



*ハブラシを忘れないようにしましょう。

5月9日(水)検尿提出日です。

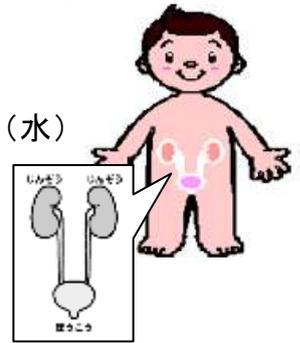
* 5月8日(火)に容器を配ります。

腎臓やぼうこうに病気はないかを調べる大切な検査です。

5月8日(火)に容器とやり方を書いたプリントを配ります。9日(水)に忘れないように出してください。



「ぷくぷくうがい」・・・フッ化物洗口



今年度のフッ化物洗口は5月11日(金)からスタートです。毎週金曜日に実施します。フッ化物洗口の希望を出した人が対象になります。

フッ化物洗口だけではむし歯や歯肉炎の予防はできません。毎食後や寝る前の歯みがきが大切です。丁寧な歯みがきをこころがけていきましょう。

私たちが保健委員会です

龍野小の子どもたちが元気に学校生活を送れるようにして活動していきます。



EMの会からEM菌を頂きました。坂本さん(乙女)溜瀨さん(下横田)からEM菌がどういう働きをするかのお話を保健委員会、環境委員会で聞きました。

この日は、残念ながら天気が悪かったので、後日天気がいい日にプールに投入しました。

* EM菌のはたらき

プールに入れたら、EM菌がプールのこけを食べてくれ、掃除が楽になるし、こけを落とす薬も少なくてすむので環境にも優しいです。



おうちの方へお願い

5月は、様々な健康診断があります。結果が出ましたら、なるべく早く保護者の方へお知らせをします。受診が必要なものは、早めの対応を宜しくお願いします。昨年の歯科受診は、ご協力により80%を超えました。今年こそ100%いくといいなあ!!

