

ほけんだより11月

令和4年10月31日 牛深東小学校保健室

11

11月の
保健目標

かんき 換気をしよう

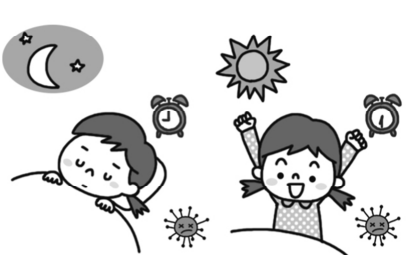


秋も深まり、朝晩が冷え込むようになりましたね。最近、体調を崩して学校をお休みする人が増えてきました。まだ体が寒さに慣れていない今ごろは、体調を崩しやすくなります。「気温に合わせて衣服を調節する」、「手洗いうがいをしっかりする」、「早ね・早起き・朝ごはんでかぜに負けない体をつくる」など自分で健康な生活を心がけましょう！

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すききらいしないで何でも食べる



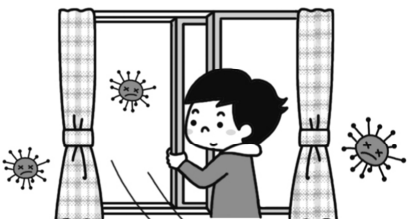
●夜ふかししないで早ね早おきをする



●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる

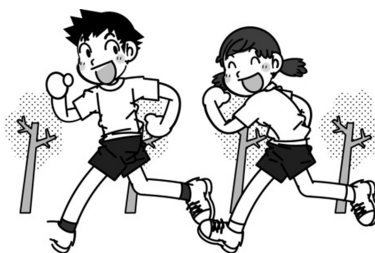


●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがる
ことをたくさんやって、
かぜを予防しよう！

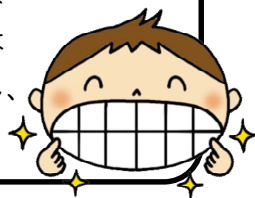


11月の後半からは、持久走大会の練習が始まります。汗をたくさんかくと思いますので、タオル・水筒・下着などの着替えの準備をしておきましょう！それから、「早寝・早起き・朝ごはん」を続けて元気に練習に参加できるようにしましょう！



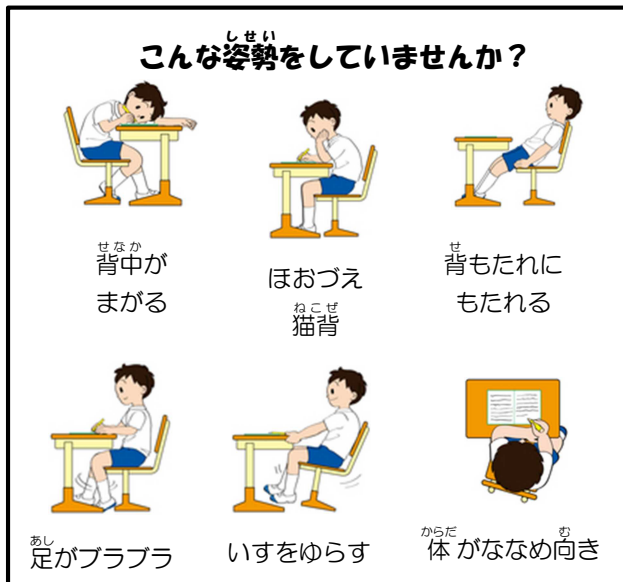
11月8日は「いい歯」の日

11月8日は「いい歯の日」です。朝・昼・夜の歯みがきは忘れずできていますか？自分の歯を守るために、食後の歯みがきを続けましょう！おし歯はそのままにしてもよくなることはありません。おし歯はどんどん進行してしまいますし、痛みも出てきます。治療が終わっていない人は早めに歯医者に行きましょう！



グー・ペタ・ピンの良い姿勢できていますか？

みなさんは日頃から姿勢を意識していますか？ほおづえをついたり、足を組んで勉強をしている人はいませんか？授業中に教室をのぞくと、姿勢が崩れている人をみかけることがあります。姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られています。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。ですから、骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、意識してよい姿勢を習慣づけるよう心がけましょう。



この姿勢を続けていると



おうちのカタへ

スマホ ゲーム



のめりこみにちゅうい!!

○ ノースクリーンデーについて

10月のノースクリーンデーの結果は、早寝・早起き、ノースクリーン、今月のチャレンジ項目3つとも達成した人は、**39.8%**でした。達成率が低い状況が続いています。子どもたちのご家庭でのメディアとの付き合い方はいかがでしょうか？11月は16日（水）に実施します。11月のチャレンジは、「みがき残しチェック」です。ご家庭での取組をよろしくお願いいたします。

○ 歯科治療について

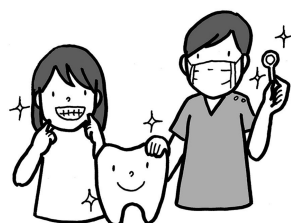
現在の本校のむし歯治療率は、58.1%です。保護者の方のご協力もあり、少しずつ治療率が上がっています。むし歯治療が必要なお子様のうち、まだ受診の報告書の提出がないご家庭には、「歯科治療についてのアンケート」を実施する予定です。11月中旬に配布しますので、ご回答よろしくお願いいたします。

○ 持久走大会前健康調査について

12月9日の持久走大会に向けて、11月中旬には練習が始まります。事前に持久走大会前健康調査票を配付致しますので、気になることは調査票へ記入し、持病のある人は、かかりつけの医師に相談されてから参加をお願いいたします。また、登校前の健康観察を十分に行い、体調が悪いときなどには学校へ必ずご連絡ください。

むし歯治療率
現在

61.3 %



治療率100%を目指しています
早めの受診をよろしくお願いします