



令和6年
11月20日
宮地小学校
保健室

11月の ほけんもくひょう 「**けんこう かんきょう** 健康な環境をめざそう」

まだまだ気温差も激しく、何だか落ち着かない気候ですね。この季節は、日照時間の
変化も影響し、体の調子を合わせようと、みなさんの心と体は、知らず知らずのうち
に疲れをためている時期です。なるべく休日は、ゆっくりと過ごし、自分がリフレッシュ
できることを心がけましょう。

★★★かぜや感染症が心配な季節になります。乾燥に気を付け、
手洗い・うがい・咳エチケットを大切にしましょう😊★★★

感染症に
負けない体を作ろう  **せき エチケット**

秋もしつかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に
備えて体力をつけておこう

春の健康診断後、本校の
むし歯の治療状況は、
現在72%です。
その他で受診が必要な人
も将来の健康のためにも、
ぜひ通院を！！



お知らせ

11月13日、15日の2日間、児童健康委員会で「歯と口いきいきキャンペーン」を行いました。
①口の中を観察をしよう②歯をみがくつよさ③ハブラシのもちかた④MYハブラシチェック⑤子どもデンタルフロスを使ってみよう！というコーナーを設け、説明を聞きながら体験してもらいました。



保護者の皆様へ

※聴力、視力、歯科など治療勧告書もらった御家庭で、現在治療中、もしくは、未提出だが受診済みの御家庭は、連絡帳でお知らせください。どうぞよろしくお願いいたします。

令和6年度 地域学校保健委員会 講演会について

来週、第八中学校で地域学校保健委員会が開催されます。今年度は、宮地小学校では、講演会の様子を12月13日の本校参観日に合わせ、保護者の方へ録画ビデオの視聴という形で開催させていただきます。講演会視聴の前に、本校と第八中学校の養護・体育主任より、今年度の健康診断結果、スポーツテストの結果、また健康課題等について御報告させていただく予定です。

- 講演会 「生活リズムの向上とメディアとの上手な付き合い方」
講師 元 熊本県公立学校長、宇城市教育委員会（指導主事・公民館長）他
現在 コミュニケーションプログラムデザイン研究所
代表 三角幸三 先生

※講演会内の生徒と保護者によるワークショップ等の関係から、ビデオの内容や時間の変更が当日あるかもしれません。どうぞ御理解の程、よろしくお願いいたします。