

ほけんだより 11月

R1. 11、6 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

さむ からだ
「寒さにまけない体をつくろう」

あさばん にっちゅう おん ど さ はげ ひ つづ
朝晩と日中との温度差が激しい日が続いています。秋が少しずつ深まっていくのを感じます。そ
ういう時は、体調をくずしやすく、かぜひきやすいです。

かぜはとにかく『予防』が大切。うがい・手洗いをしっかりしましょう。そして、外で元気に遊ん
で、寒さに負けない体をつくることも大切です。

は や き せ つ ま え
かぜが流行る季節の前に

てい こう り ゃ く ア ッ プ
カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

※歯科健診を行います (対象児童のみ)

11月20日(水) 1・3・5年

11月25日(月) 2・4・6年

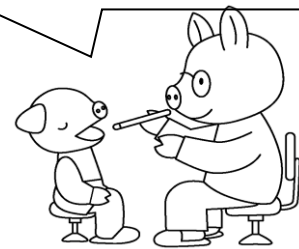
春の歯科健診で、う歯があった子、CO (むし歯になりそ
うな歯)・GO (歯肉炎になりかけている)があった子です。

(いずれもまだ受診結果を学校に出していない子が対象です)

※視力検査・体重測定について

クラスごとに視力検査・体重測定を行っています。視力検査の
結果、B以下(1.0の指標見えない人)の児童にはお知らせを渡し
ます。早めに眼科で診てもらいましょう。

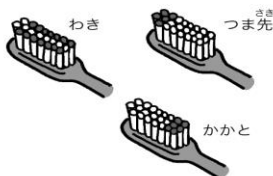
春に「受診のおすすめ」をもら
っていて、「受診結果」を学校へ
出していない人は、早めに病院へ
行き、出しましょう。



じょうずな歯みがきで、いい歯に!

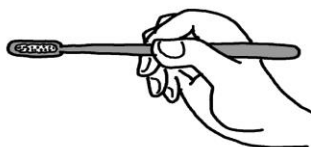
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、
かかとを使い分け、毛先を
きちんと当ててみがく。



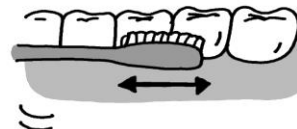
ポイント2

えんぴつ持ちをして、
軽い力(歯ブラシの毛先が
広がらない程度の力)
でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく
動かさなくて、
歯1~2本ずつ
小さくみがく。



11月8日は
「いい歯の
日」です。じ
ょうずな歯み
がきできているかな?



「早ね・早起きのひけつ教えて！」カードより

先月の「ほけんだより」でお願いしたところ、多くの方からご意見をいただきました。ありがとうございます。お家の方も、子どもを早く寝かせるために、大変努力されていることがよくわかりました。内容を一部紹介させていただきます。大切な睡眠。参考にできるところは取り入れながら、今後も、各家庭で「早ね・早起き」のよい生活リズムの習慣化に取り組んで頂けたらと思います。お願いします。

- ・「早寝・早起き」よりも簡単な「早起き・早寝」を心がけています。例え、夜更かししても翌朝はいつも通りの時間に起こします。
- ・明日の準備を済ませてから、テレビを見たり、遊んだりする。
- ・親が早く寝る。そうすると、子どもも必然的に早く寝ます。
- ・寝る前の時間を楽しくする。(絵本の読み聞かせは習慣にしています。ながらではなく、子どもの話を聞く大切な時間です)
- ・9時になったら寝室に行って寝る習慣にしています。
- ・9時には寝れるよう、親自身も家事・明日の準備を9時までに完了し、寝る体勢を整えています。
- ・よく体を動かす。お風呂にゆっくり入ること。テレビを控える。
- ・ゲームの時間をなるべく短くする。
- ・タイムスケジュールを決めている。(なかなか守られないんですけどね)
- ・寝る時間から逆算し、入浴する時間を一応決めています。
- ・宿題は帰宅後に済ませるので、風呂→夕飯なので9時から自由になります。(3年)
- ・お風呂の後は、テレビを消してすぐに寝るようにしている。ゲームもしない。(4年)
- ・風呂と夕飯をとにかく早くすます。余った時間で遊んだりでき、寝る時間が守りやすくなる気がします。(4年)
- ・「よく寝ると背が伸びるよ」とプラス思考の声かけをしています。(6年)



就学時健康診断を行いました！

5年生の子が、来年4月に入ってくる園児の就学時健康診断のため、会場準備や引率、検診を手伝ってくれました。任された仕事に責任をもち、園児に対しても、優しく、頼りになる姿でした。いつもより大きく見えた5年生でした。とっても格好良かったです。成長を感じました！



歯の染め出しを行いました！

10月23日の健康教育講座で、2・6年の2学年が歯科衛生士さんによる歯みがき指導を行いました。朝みがいたはずなのに、結構しっかり歯垢がついていてびっくりしていました。この経験をもとに、本当に「みがけた」といえる歯みがきになるよう心がけていきましょう。



* スクールカウンセラーの相談日について

11月の相談日は12日(火) 9:30~12:30、19日(火) 13:00~16:00です。希望される方は神田小学校(46-5154)養護教諭(谷澤)までご連絡ください。11月12日(火)はキャンセル待ちの状態です。

12月は3日(火) 9時30分~12時30分、10日(火) 13時~16時です。