



R3.11.1 大府市立神田小学校

11月の保健目標

「寒さにまけない体をつくろう」

13日の運動会に向け、元気に運動する姿や楽しそうな声が聞こえてきます。練習で疲れやすいので、夜は早めに寝ましょう。そして、11月になり、急に朝晩冷え込むようになりました。手洗い・うがいをしっかりし、かぜや感染症予防に心がけましょう。

昼は運動にもってこいのポカポカ陽気です。外でいっぱい遊び、元気な体をつくりましょう。



11月の保健行事

<CO・GO健診>

4日(木) 1・3・5年

5日(金) 2・4・6年

※対象者

- ・CO・GOがあり未受診の人
- ・ひどくはないか経過観察として歯科医さんに診ていただきます
- ・受診が必要な人にはお知らせします。

<体重測定・視力検査> 視力はどうかな？

	1限	2限	3限	4限
16日(火)	1の3			3の2
17日(水)	6の1		5の1	5の2
18日(木)	2の1	3の1	4の2	あすなろ
19日(金)	4の1	1の1	6の2	2の2
22日(月)		1の2		

※持ち物…体操服・健康手帳・メガネ(メガネはある人のみ)

「11月8日はいい歯の日」、コロナむし歯、だいじょうぶ？

今、マスク生活で口呼吸の人が増え、歯の表面が乾きやすくなったり、唾液の量が減ったり、おやつが増えたり、はみがきがおろそかになったりなどで、むし歯が増えているそうです。マスクの下も鼻呼吸をする、おやつの時間を決めて食べる、毎日ていねいに歯みがきをするなど心がけ、大事な「歯と歯ぐき」を守っていきましょう。

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

<よくかむと いいこといっぱいだね！>

- むし歯・歯肉炎予防
- だえきがたくさん出る(消化・洗浄力・免疫力アップ・細菌ダウン)
- 脳の発達 ○肥満予防

1口20～30回、しっかりかんで食べましょう。

第2回 学校保健委員会報告を行いました！

10月6日(水)に、「気持ちの伝え方を考えよう」をテーマに5・6年生対象に、オンラインで行いました。始めに保健委員会から、第1回学校保健委員会の内容を受け、「睡眠は、体や心の健康にとっても大切です。しっかりとっていますか？」と再度、提案がありました。その後、心の健康には「気持ちの伝え方を上手にできる事が大事」ということで、教育カウンセラーの天野吉繁先生にバトンタッチし、お話を伺いました。



<聞く時のこつ>

- 今していることをやめる
- 相手を見る
- あいづちをうつ
- 最後まで聞く

<話す時のこつ>

- 相手を見る
- ちょうどいい声の大きさと速さで話す。
- 話に区切りをつけながら話す。

日頃から意識して「聞く」「話す」ことで身につけ、上手にできるようになります。心がけていってくださいね。

児童の感想

- 気持ちを相手に伝えるのが苦手だったのですが、「聞く」「話す」どちらも大切なところがあり、それに気をつけてお話したいと思いました。話すのが楽しいってすてきですね。
- ぼくは、たまに人の話を最後まで聞けず、自分の話をしてしまうことがあります。でも聞く、話すの7つのこつを身につけ、友達との関係をこれまで以上に良くしていきたいです。
- 実際となりの人と話をして、表情だけでかなり気持ちが伝わってきてすごいと思いました。
- 特に自分がいいと思った事は、相手をよく見るです。話す方は相手によく伝えることができ、聞く方は、相手の話がよくわかり、真剣に聞こうとしている事が伝わる事がいいと思いました。



お家の人へ

* 11月に視力検査・体重測定をします。

11月の視力検査の結果、裸眼及び矯正視力がB以下(0.9以下)の子には、「受診のおすすめ」の用紙を渡します。視力低下も原因はさまざまで、早期の治療や適切な対応が必要です。中には、ゲームを長時間している子もいるようで、気になります。ご家庭でのルールを一度話しあってみてください。

なお、既に受診済みの方は、必要に応じて検査や治療を受けてください。未受診の方や、視力低下の方は、早期の受診をお勧めします。

(いい) (くうき) 11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！



* 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2日(火) 13時～16時、30日(火) 9時30分～16時です。12月はありません。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。