

# ほけんだより

令和5年11月27日  
燕市立燕東小学校  
保健室

学期末まで1か月となり、子どもたちは、学習に運動に頑張っています。

日によって気温差が激しく、朝と昼では全く天候が変わることもあります。体操着袋には、長袖・長ズボンも用意してください。また、「給食時のマスク」や「ハンカチ」を持っていない子も見られます。給食の配膳では全員マスクを着用します。また、一日何回も手洗いをしますので、忘れないようにお願いします。



報道にもありますように、近隣の市でも感染症が流行しています。東小でも感染症の症状で休む子が増えています。学校では、学校医の指導のもと、手洗い・うがい等、基本的な感染症対策を行っています。ご家庭でも、帰宅後すぐに「手洗い・うがい」をするようにお子さんに声掛けをする等、ご配慮くださいますようお願いいたします。



## 明日から「げんきアップ週間（2回目）」の取組が始まります。

期 間：11月28日（火）～12月4日（月）の1週間

「早寝・早起き・お家のルールを守る」の3項目、○1個で20点 140点満点です。

提出日：12月5日（火）

※ 4年生以上は、学校で、1の「生活のふり返り」と2の「就寝・起床の目標時刻」を記入しました。

5・6年生は2の「これからの改善したいこと」と3の「お家のルール」（テレビやゲームの時間や使い方）も記入しました。保護者の方と相談し、最終決定しますので、ぜひ、アドバイスをお願いします。

※ 最後に保護者の方から一言、お子さんに向けて励ましのコメントをご記入ください。

※ 詳しくは「げんきアップカード」とおたよりをご覧ください。

## げんきアップ週間 こうするとできるよ！

健康委員会の子どもたちが、掲示物を作りました。



- ・寝る準備を夕飯が終わったらする。
- ・テレビやゲームの時間を決めて守る。
- ・宿題を帰ったらすぐする。
- ・読書の時間を増やして、メディアの時間を減らす。
- ・運動をする。
- ・早起きのために、目覚ましをつける。
- ・寝る30分前のメディアを控える。
- ・決められた時間の中で、やることをする。
- ・時計をみながらきばき行動する。
- ・タイマーをかけると、ルールを守れる。
- ・すっきり目覚めるために、タイマーを早めにセットする。

動画を見続けたり、ゲームをやめられなくなったりしていませんか？



寝る 30 分前には、ゲームなどを止めないと、眠れなくなってしまうよ。



寒くなると、朝起きるのも大変になるから、お家のルールをしっかりと決めて、早くふとんに入られるようにしましょうね。



ゲームの時間を短くして、「お手伝い」を生活の中に組み入れてみよう。お家の人も喜んでくれて嬉しいな。

終わりだよ！

時間だからあずかっておいてね。



読書週間中でもあるし、今回は、意識してゲームより読書をしてみよう！お家の人と一緒に読めると嬉しいな。

## 5 年生が歯磨きの学習をしました。



11 月 10 日に、歯科衛生士さんにお越しいただき、5 年生が歯磨きの仕方と歯肉の病気、歯周病について学習しました。歯磨きを丁寧にする事で予防できる「むし歯」と「歯周病」。ただし、歯ブラシだけでは約 60%位しか、汚れが落ちないそうです。そこで、「デンタルフロス」の使い方も、模型を使って教えていただきました。歯ブラシを横にしたり縦にしたりしながら、順番にから磨きをしました。自分の舌で「セルフチェック」をし、「つつつんの歯は気持ちがいいな。」と、実感することができました。

歯ブラシチェックもしました。歯ブラシを持ち帰った際、歯ブラシが痛んでいたりと、前歯 2 本分より大きかったりする場合は、歯ブラシの交換をお願いします。



自分の歯に合わせて、横磨きだけでなく、たて磨きもしましょう。



デンタルフロスも使って、歯の汚れを落としましょう。