

ほけんだより

令和6年11月25日
燕市立燕東小学校
保健室

学校では、前庭の冬囲いなど冬支度が着々と進んでいます。

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、登下校時、ポケットに手を入れて背中を丸めて歩く姿も見られます。ぜひ、手袋・マフラー・冬用の帽子など身支度も冬バージョンに切り替え、安全面からも手をポケットから出して歩くように声掛けをお願いします。1年生も黄色い帽子ではなく、冬用の帽子にしてください。温かい服装で登校させてください。



中には「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。給食の配膳時は、全員マスクを着用しますので、忘れないようにお願いします。

また、これから感染症の流行する時期となります。学校でも予防に努めますが、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。



ポケットに手を入れて歩くと、こんな危険なことが。手袋をして、ポケットから手を出して歩きましょう。身支度も冬バージョンに！

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26日（火）～12月2日（月）の1週間

「早寝・早起き・お家のルールを守る」の3項目、〇1個で20点 140点満点です。

最終提出日：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。



テレビやゲーム・動画などの使い方や見方について、
家族で話し合っ、「うちのルール」をしっかり作りましょう！

ゲームやスマホは、寝る
部屋には持っていかない
ようにしよう。



寝る直前までテレビを
見たりゲームをしたり
するのを、どうしたら
止められるかなあ。

終わりだよ！



自分で目に
触れないと
ころに片付
けよう。



時間だから
あずかって
おいてね。



読書旬間でもあるし、好きな本を選んで、
お家の人と一緒に読みたいなあ。

6年生が歯垢の染め出しをして、歯磨きの学習をしました。

11月15日に、歯科衛生士さんにお越しいただき、6年生が歯磨きの学習をしました。80歳まで自分の歯を20本残すことを目標に（8020運動）、むし歯だけでなく歯肉の病気、歯周病を予防していくことが大切なことを学びました。



歯磨きを丁寧にすることで予防できる「むし歯」と「歯周病」。ただし、歯ブラシだけでは約58%位しか、歯の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。

染め出しをして濃く赤くなったところを鏡で確認し、歯ブラシを横にしたり縦にしたりしながら、丁寧に歯磨きをしました。磨き終わった後、自分の舌で「セルフチェック」をすると、「歯がつるつるになって気持ちがいい。」と、実感することができました。



歯ブラシを横に
したり縦にしたり
しながら、歯
並びに合わせて
磨きます。



デンタルフロ
スも上手に使
って、歯の汚
れを落としま
しょう。