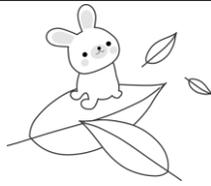


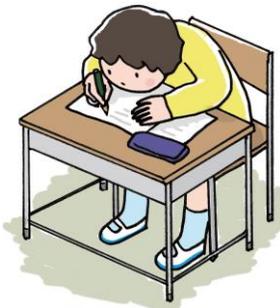
# ほけんだより



令和5年11月2日  
石崎小学校保健室

おうちの人と読んでね♪

## 11月保健目標 よい姿勢をしよう



授業中、こんな姿勢になっている人はいませんか？  
良くない姿勢が習慣になると、いつの間にか背骨が前後や左右に曲がったままになってしまいます。見た目もよくありませんね。よい姿勢を心がけましょう。

### あなたの姿勢は大丈夫？！



### かぜの児童が増えてきました

発熱やのどの痛み、咳等で欠席する児童が増えてきました。朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。感染症予防の基本を確認し、一人ひとりが「うつらない・うつさない」を意識しましょう。

### 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



### せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



## 来週、持久走大会があります！！

来週の7日(火)に、校内持久走大会があります。当日は、参加できるかどうか保護者の方がお子様の健康観察をし、健康調査票に記入してください。また、持久走大会前日は「メディアコントロールでぐっすり睡眠の日」です。メディアコントロールと早寝をして、自己ベスト更新目指して、元気に参加しましょう！

### 【第3・4回 メディアコントロール・早寝の日の結果】

項目	第3回バス遠足できた人の割合	第4回スポフェスできた人の割合
メディアコントロールできた。	97.2%	93.0%
寝る1時間前にメディアの使用をやめた。	87.3%	87.4%
早寝ができた。	90.0%	92.3%
朝自分でおきた。	91.5%	89.5%

◎たくさんの児童がメディアコントロール、早寝ができています。おうちの方のご協力ありがとうございます。他に比べて低いのが「寝る1時間前にメディア機器の使用をやめる」ことです。メディア機器から出ているブルーライトの影響で寝つきにくくなる場合があります。メディア機器の使用はできるだけ「寝る1時間前」にはやめるようにしましょう！次回、全校で取り組むのは校内持久走大会の前日ですが、メディア機器を使用する時間や早寝が習慣になって欲しいと願っています。普段から意識して生活しましょう。

## よい歯の学校「努力校」に選ばれました！！

七尾市の「よい歯の学校選彰」において石崎小学校が「努力校」に選ばれました。現在、むし歯の治療率は84.6%です。まだむし歯の治療が終わっていない人は早く治しましょう。むし歯がなかった人や治療が終わったひと、定期的(3~6カ月に1度)に歯医者さんへ行って、歯のメンテナンスをしましょう。

