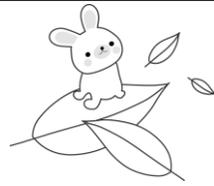


ほけんだより



令和6年11月1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



授業でパソコンを使う機械が多くなっています。みなさんの姿勢は大丈夫でしょうか？

この絵のように、背中が丸い人・画面に目が近い人はいませんか？



スマホの姿勢も注意！！
首のカーブがなくなる、ストレートネックの原因になります。頭痛や肩こりなどの症状が起こります。

～こころの健康サポート授業をしています～

能登半島地震から10カ月が経ちました。公費解体が進み、見慣れた街並みも変わりつつあります。子供たちは元気に学校生活を送っているように見えますが、心のどこかで不安な気持ちを抱えていたり、ふとした時に思い出してつらい気持ちになったりしているのかもしれない。

本校では、2名のスクールカウンセラーの先生と連携して、「こころの健康サポート授業」を実施しています。内容は、「ストレスとストレスコーピングについて」、「リラクゼーション方法」についてです。どちらの先生も子供たちの発達段階に応じて、わかりやすくお話してくださっています。また、子供たちから、保護者の方からの相談も受け付けています。どんな些細なことでも大丈夫です。ぜひ活用してください。

来週、持久走大会があります！！

来週の6日(水)に、校内持久走大会があります。本日、「健康調査について(当日用)」を配付しました。当日は、お子様の健康観察をし、参加できない場合、または参加するが配慮が必要な場合のみ用紙を提出してください。また、持久走大会前日(5日)は「メディアコントロール・早寝の日」です。メディアコントロールと早寝をして、元気に参加しましょう！

定期検診でむし歯ゼロ！！

春に行った歯科検診のむし歯の治療率は74.5%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も、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するといいですよ。

