



ほけんだより

令和2年11月2日

押水第一小学校

保健室 山崎千尋

NO.11

木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる今日この頃です。校庭の木も黄色やオレンジ、茶褐色に染まっています。10月の下旬は、朝晩の冷え込みが強くなり、体調を崩しやすかったようです。健康しらべには、多くの児童が「のど痛い」「鼻水」「咳」と書いてありました。寝る時は、空気を十分に加湿し、部屋を暖かくしてくださいね。今年の冬はどれくらい雪が降るのでしょうか…。ほどよい雪の量を神様にお願いしたいものです。

さて、今週は音楽集会があります。一生懸命に練習している様子をあちこちで見かけます。子どもたちの歌には心惹かれるものがあるなあ、と聞き入ってしまいます。頑張っている姿を、ぜひ見に来てください。

11月の保健目標 《正しい姿勢をしよう》

「グー・ピタ・ピンでよい姿勢～♪」

給食前に流れている音楽です。

意味は以下の通りです。

「グー」は**いすと背中、お腹と机の間はグー1つ分あけること。**

「ピタ」は**足の裏をしっかり床につけること。**

「ピン」は**背すじをまっすぐ伸ばすこと。**

正しい姿勢の合言葉です♪



※勉強中や食事中はもちろん、テレビを見ているときや歩いているときなど、いつも背筋を伸ばすことを意識しましょう。



いい歯の日



お子さんの、口の中を
覗いてみてください☆

いい歯の日は「いい歯の日」です。すり傷は放っておいても治りますが、むし歯は放っておいても治りません。しかし、毎日の歯みがきで予防できるものもあります。「乳歯だから…。」と放っておくのではなく、1本1本を大切に、治療しましょう。

デンタルフロス(糸ようじ)のすすめ

歯と歯の間には、歯ブラシでは取れない食べかすや歯垢が溜まっています。



デンタルフロスをゆっくり横に揺らしながら歯と歯の間をこすってキレイにします。

ぜひ、お子さんにも試してみてください。

押水第一小の虫歯治療率は71%です。あと10人…。

(11月2日現在)



今年度の健康診断がすべて終了しました♪



10月14日の耳鼻科検診（1・4年）をもって、今年度の検診はすべて無事実施することができました。

今までの、検診結果で診察が必要な児童には、「結果のお知らせ・受診報告書」を渡してきました。眼科や視力は黄色、歯科は緑、耳鼻科は水色です。**用紙をもらった人でまだ受診していない人は早めに受診してください。**



【引き続き、以下のことについてご理解とご協力を願いいたします。】

◎朝の健康観察(連絡帳に体温記入)

37.5度以上の発熱がある場合は登校を控えてください。医療機関を受診した際は、診断結果を学校までご報告ください。

*インフルエンザと診断された場合は、すぐに学校まで連絡してください。

◎マスクの準備

ランドセルに予備のマスクが1枚入っているか確認をお願いします。
使った際は補充しておいてください。

