



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…。程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♪



背すじが丸い

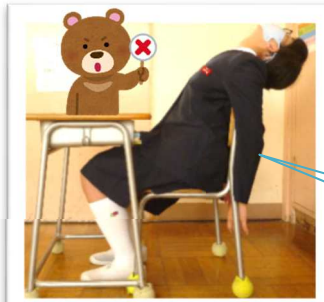
足をくんでいる



こんな姿勢はダメだ～



よりかかっている



反りかえっている



足をくんでいる

※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☆

いいは
11月8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
ものでもあります。「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お願いいたします。】

◎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。

