



令和2年9月29日

東白川小学校

保健室

10月のほけんもくひょう

目を大切にします

朝晩はすずしく過ごしやすくなってきました。スポーツをするにも、勉強や読書をするにも、ちょうどよい季節です。ただ、こうした季節の変わり目は、からだの調子をくずしやすいときでもあります。衣服の調節をして、かぜをひかないように気を付けましょう。

10月の保健関係

- * 9/30 (水) 視力検査1年 * 10/1 (木) 視力検査2年 * 10/2 (金) 視力検査3年
- * 10/6 (火) 視力検査5年 * 10/7 (水) 視力検査6年 * 10/8 (木) 視力検査4年
- * 10/9 (金) カウンセラー来校：カウンセラーさんと話したい人は学校の先生に言ってください。
- * 10/12 (月) 持久走事前健康調査用紙配付：16日(金)までに提出
- * 10/19 (月) 歯と口の健康指導：歯科衛生士さん来校
 ※新型コロナウイルス感染予防の点から、染め出しなどは行わず、各学年のテーマにあった座学を行います。タオルや洗濯ばさみなどの準備は必要ありません。
- 1年『6歳臼歯の大切さと磨き方』：2年『おやつの上手な取り方』：3年『むし歯予防(歯垢)』
 4年『よく噛むことの大切さ』：5年『歯肉炎の予防』：6年『自分で守ろう自分の歯』
- * 10/19 (月) ~26 (月) 標語募集：①~④のテーマから応募しよう！複数応募してもいいです。
 ※募集テーマ：①歯・口にかんすること・②食にかんすること・③新型コロナウイルス予防にかんすること
 ④ゲーム、スマホ、パソコンなどにかんすること ※19日に募集用紙を配付します。

きれいな歯 一生守ろう 歯みがきで 6年福田龍海さん
 朝ごはん 感謝をこめて いただきます 6年安江美生さん

令和元年度に選ばれた作品です。

ランチルーム内や保健室前などに今までに選ばれた作品が掲示してありますので、参考にしてみてください。



* 10/20 (火) 心電図検査 (1年・4年) ・体操服での受検が望ましい。
 ・検査前は安静にしてください。

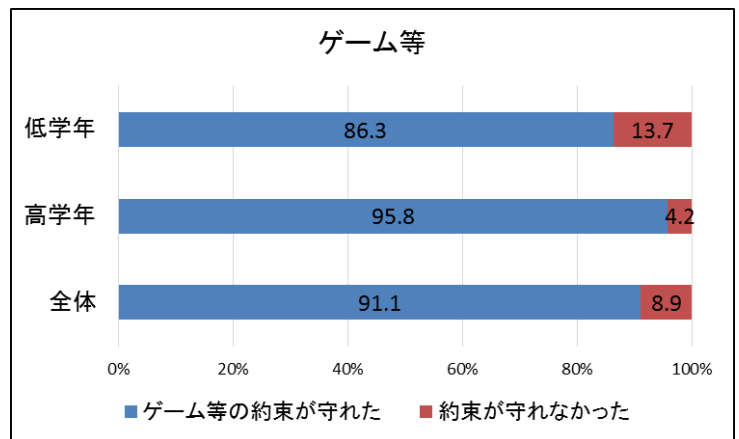
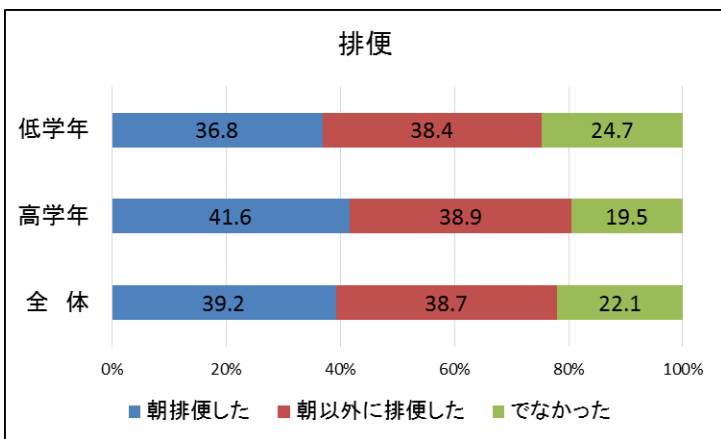
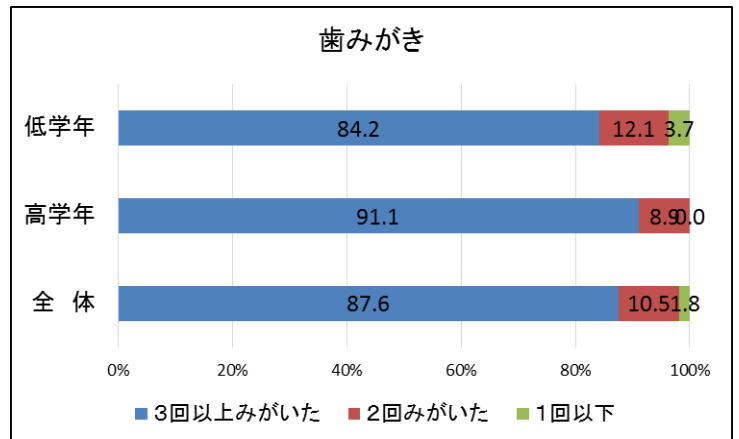
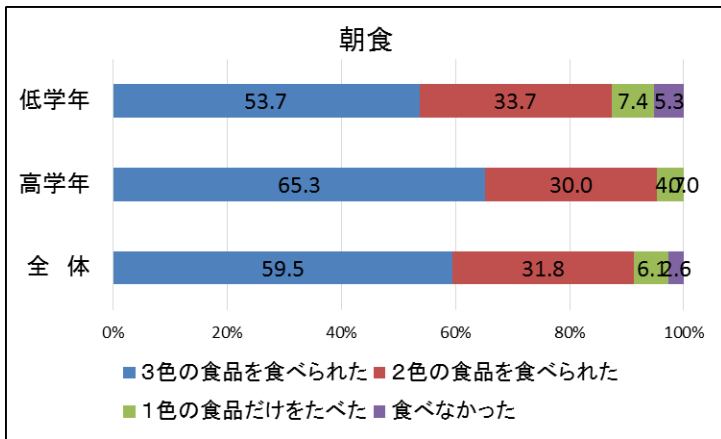
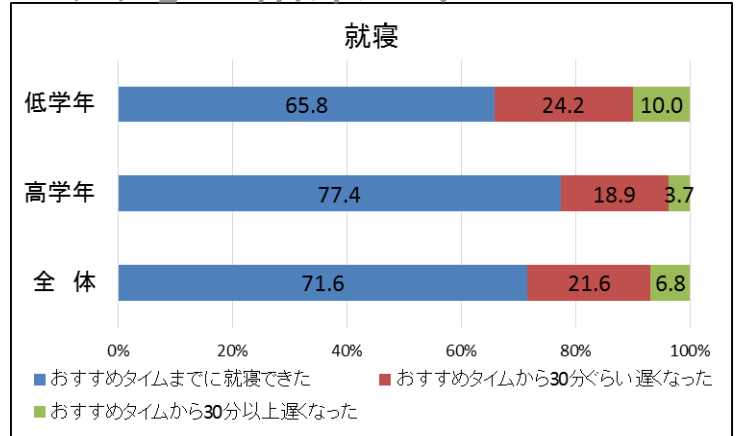
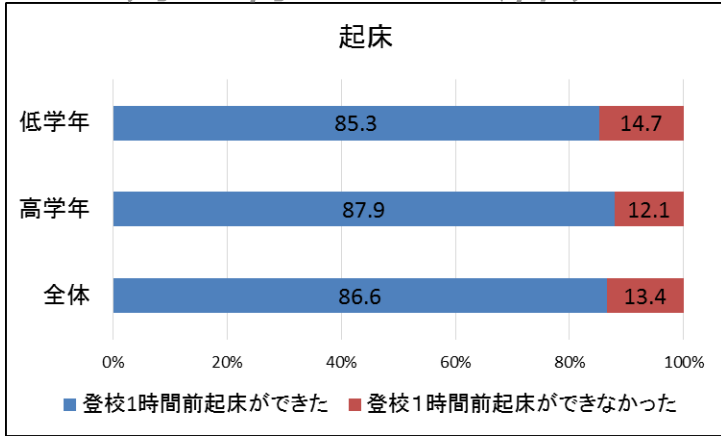
* 10/20 (火) 血液検査 (6年) ・6年生は朝食抜きで登校してください。
 ・軽食を持ってきてください。・検査前後は安静にしてください。

*保護者の方へ

歯と口の健康指導時に、各学年のテーマによってはするめ等の試食をする場合があります。アレルギー等で都合がわるい場合は、担任まで連絡してください。今現在の予定では、4年生で『するめ』を試食する予定です。

がつ おこな せいかつ けっか

8月に行った「生活リズムチェック」の結果です



よ^{せい}よ^{かつ}い^{せい}生活習慣^{けいふしゅうかん}を^み身^みにつ^つけよう!

草^{くさ}ね^ね草^{くさ}お^おき

健康^{けんこう}な^{からだ}体^{からだ}をつ^つくろ^ろう!!

食^{しょく}事は^じす^すき^きき^きらい^{らい}なく

食^たべたら^らは^は歯^はみが^がき

テ^てレ^レビ^ビ・ゲ^ゲーム^{ーム}は^は時^じ間^{かん}を^を決^きめ^めて!!

手^てあ^あら^らい^い・う^うが^がい

元^{げん}気^きよ^よく^くあ^あい^いさ^さつ

生活リズムチェックの期間中、意識して良い生活スタイルで過ごせた人が多くいました。一番結果が良かった項目は、ゲーム等の項目でした。今年度から新しく加わった項目でしたが、家族で決めた約束が守れたという人が多くいました。特に2年、5年、6年の人は全員の方が毎日約束を守った使い方をすることができていました。その次に良かった項目はみがきでした。朝昼晩の3回以上みがけたという人が全校では9割近くありました。これからもよい生活習慣を身に付けて、健康で過ごせるようにしていきましょう。