



すこやか

令和2年7月31日

東白川小学校

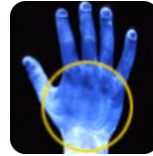
保健室

いよいよ夏休みが始まります。今年、いろいろと気にはかけなくてはならない夏休みになりそうですが、何かに挑戦したり、家族の手伝いをしたり等、様々な経験をして、楽しく充実した時を過ごしてほしいと思います。夏休み中も毎日の健康チェックや手洗い等続け、健康で安全に過ごせるようにしていきましょう。

《手洗いキャンペーンの様子から》

児童保健給食委員会活動の一つとして、先々週に手洗いキャンペーンを行いました。

始めに手洗いの大切さや手洗いの仕方についてのDVDを見ました。



その後、ローションを手に塗り、石けんで手を洗いました。次に、手洗いチェッカーを使って、洗い残しがないかをチェックしました。洗い残しがあると白く光ります。つめや指の間、手首等に洗い残しがある人もいて、自分の普段の手洗いについて振り返ることができました。そして、もう一度、洗い残しの箇所を丁寧に洗いました。

これからもていねいな手洗いをして、病気にまけないようにしてほしいと思います。

ていねいで上手な手洗いができていた人たちはです。



<8月9月の保健関係行事等>

★生活リズムチェック週間

8月17日(月)

～8月21日(金)

※チェック項目を一つ増やしました。

昨年度まで行っていた、寝る時間、起きる時間、朝ごはん、歯みがき、排便の5つのチェック項目に加え、今年度からゲーム、スマホ・パソコンに関するチェック項目を一つ増やしました。ゲーム、スマホ・パソコンの約束を家族でまだ作っていない場合は、チェック週間までに作っておいてください。

項目	1-3年生 5月10日まで	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	◎○の数	家庭ポイント	目標達成ポイント
①朝のうすすめおやすみタイムまでに寝ることができた							◎ 2(20) ○ 2(10)	P	P
おやすみ時間までにはなぐさぐさ寝た							◎ 2(20) ○ 2(10)	P	10P
②朝、学校の1時間以上前に起きた							◎ 2(20) ○ 2(10)	P	10P
③朝にはんで3つの種類のものを食べた(真面目な朝)							◎ 2(20) ○ 2(10)	P	P
④3つのお話を聞いた							◎ 2(20) ○ 2(10)	P	10P
⑤朝、うんちがでた							◎ 2(20) ○ 2(10)	P	P
⑥歯みがきできた							◎ 2(20) ○ 2(10)	P	10P
⑦家族で作った約束をしっかりと守り、ゲームをしたり、パソコンやスマートフォンを使ったりすることができた							◎ 2(20) ○ 2(10)	P	10P
⑧家族で作った約束を守って使った							◎ 2(20) ○ 2(10)	P	10P

⑥家族で作った約束をしっかりと守って、ゲームをしたり、パソコンやスマートフォンを使ったりすることができた
 (やくそく: 使わなかった・約束を守って使った: ◎ 守れなかった: △)

★発育測定

※身長、体重測定と手のつめ調べをします。※健康指導もあります。

※体育時の服装(半袖・半ズボン)を準備してきてください。

9月1日(火) 1年

9月2日(水) 2年

9月3日(木) 3年

9月4日(金) ひかり・4年

9月7日(月) 5年

9月8日(火) 6年

★家族カラーテスト

先日、中学校に兄妹がいない長子の人に家族カラーテストの台紙と染め出し用綿棒を配付しました。夏休みを利用して、各自のみがき残しの箇所や歯肉の状態について確認してください。

台紙は8月24日(月)までに提出してください。<先日のお知らせでは、提出日8月24日(月)としてありましたが、2学期開始8月17日(月)から提出してもらって結構です。>

<歯科検診の結果から>

6月29日の歯科検診の結果、**なおしていないむし歯があった人が23人**いました。

むし歯は自然になおらないので、まだなおしていないむし歯がある人は、早めに歯医者さんで診てもらってくださいね。

