

とほけんだより11月

令和4年11月4日

仁田佐古小学校 保健室

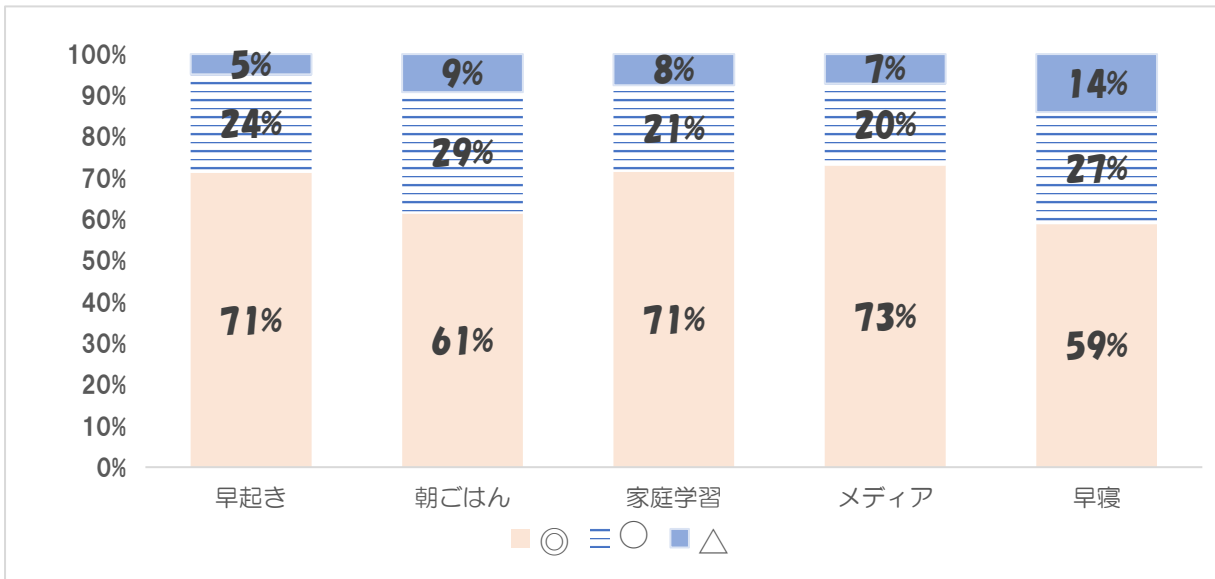
No. 7

朝晩が冷え込むようになりましたね。体調を崩していませんか？
これから冬に向けてどんどん寒くなってきます。空気も乾燥して、
かぜや感染症がはやる時期になってくるので、あたたかくして、
規則正しい生活をするように心がけましょう！



第1回 生活リズム点検カード集計結果！

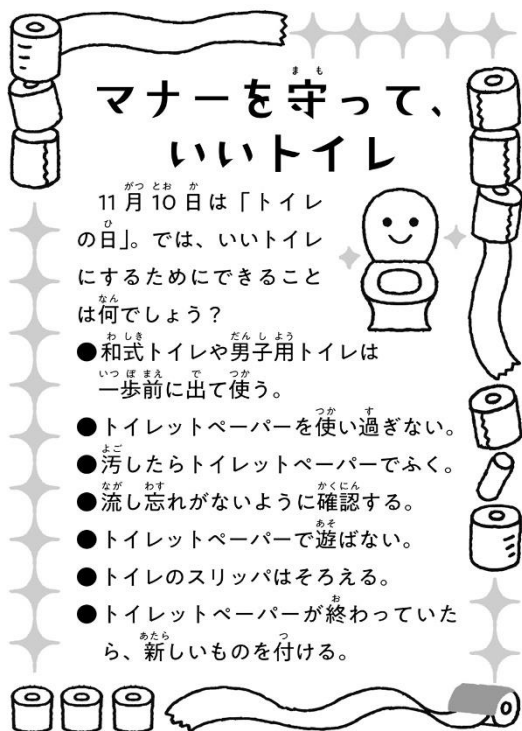
大変お待たせいたしました。第1回の生活リズム点検カード集計結果をお知らせします。
たくさんのご協力ありがとうございました。1回目の結果では、達成度◎が、早起き、家庭
学習、メディアの項目で7割程度、朝ごはん、早寝の項目で6割程度でした。生活カードの実施
は、ただ、点検をするのではなく、自分たちの生活を見直して、改善していくことを目的としていま
す。早寝、早起き、朝ごはんが子供たちの体や心を育てます。今後ご協力をお願いします。



保護者の方からお子さんへのメッセージ抜粋

- ・ゲームをし出すと、時間があっという間に過ぎますね。時間はきちんと守りましょう！
- ・早寝・早起き頑張っていましたね！朝ごはん作りもありがとう！
- ・夏休みからの流れで、就寝時間が遅くなりがちでしたが、目標を決めると一変して時間を意識することができたと思います。継続していきましょう。
- ・新学期が始まり、ペースを戻せるか心配でしたが、すぐに慣れ規則正しい生活を送ることができました。これからも頑張ってください。

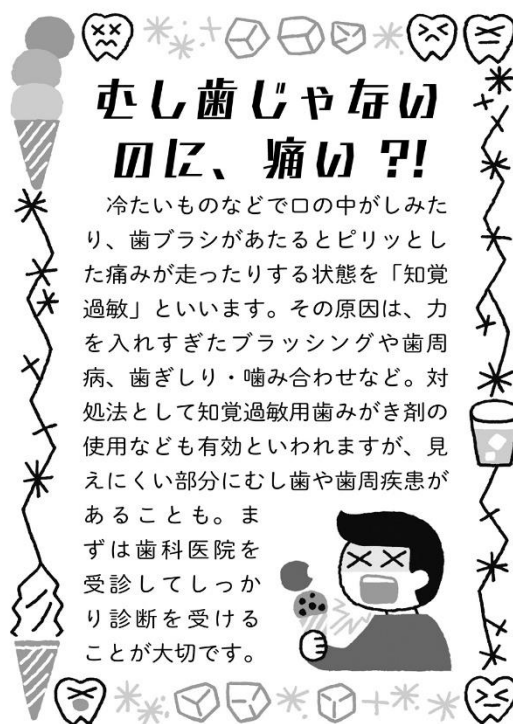
※裏面もあります。



マナーを守って、 いいトイレ

11月10日は「トイレの日」。では、いいトイレにするためにできることは何でしょうか？

- 和式トイレや男子用トイレは
一歩前に出て使う。
- トイレトーパーを使い過ぎない。
- 汚したらトイレトーパーでふく。
- 流し忘れがないように確認する。
- トイレトーパーで遊ばない。
- トイレのスリッパはそろえる。
- トイレトーパーが終わっていたら、新しいものを付ける。



むし菌じゃないのに、痛い?!

冷たいものなどで口の中がしみたり、歯ブラシがあたるとピリッとした痛みが走ったりする状態を「知覚過敏」といいます。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯周病、歯ぎしり・噛み合わせなど。対処法として知覚過敏用歯みがき剤の使用なども有効といわれますが、見えにくい部分にむし菌や歯周疾患があることも。まずは歯科医院を受診してしっかり診断を受けることが大切です。

保護者の方へ

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症について

いつも校内の感染症予防対応についてご理解とご協力をいただきありがとうございます。
 コロナ禍以前はこの時期になると市内でもインフルエンザの罹患者が発生し始めました。しかし、ここ2年間は年間を通して流行の拡大は見られませんでした。手洗い等の基本的な感染症対策が施されている結果だと考えられます。心配されるのは、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行です。症状が似ているだけ判断や対応が難しいですが、予防方法は変わりありません。これから流行の時期を迎えるにあたり、体調不良者の保健室対応などにおいて、学校でも引き続き気を引き締めて対応にあたります。ご家庭でも、お子さんの体調管理をよろしくお願いいたします。

第2回 学校保健委員会について

- ① 日時：11月30日（水） 13:00~13:50
- ② 場所：仁田佐古小 図書室
- ③ 内容：講師 メディア安全指導員 江副 信一郎 先生
 演題 「お子さんは大丈夫ですか？ ~ゲーム障害・ネット依存の現実~」



事前アンケートにご協力をお願いします。
 QRコードを読み取り、11月21日（月）までに
 回答をお願いします。