

ほけんしつだより

平成23年11月4日
 広島市立井口小学校
 (ほけんしつ)



少しずつ寒さが増してきました。昼間は暑くても、朝晩はぐっと冷え込むなど気温の変化がはげしい秋は、体調を崩しやすいです。下着を着用し、上着などでこまめに調節して、お子さんの健康管理に気をつけてあげてください。

1月8日は「いい歯」の日

11月8日は、118 がならんでいるので「いいは」「いい歯の日」です。いつまでもいい歯でいるためには、「3つの前」が大切です。さて、その3つの前とは・・・

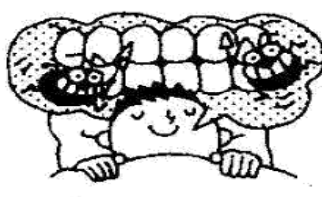
みがく前
 歯ブラシをチェック！

ねる前
 細菌は眠っている間にふえる。

いたくなる前
 定期的な検診を・・・



・同じ歯ブラシを長く使っていると、毛先が開いて弾力もなくなり、正しいみがき方をしても汚れは落ちません。



・寝ている間は、だ液が出るのが少ないため、むし歯になりやすい・・・寝る前の歯みがきもしっかりと。



・痛くなるころには、むし歯はかなり進んでいます。痛くなる前に定期的にチェックしてもらうことも大切です。

<お知らせとお願い>



「11月8日は、いい歯の日」にちなんで、給食後の歯みがき調べをします。

* 手洗い場が少ないので、学年・学級によって歯みがきの日程が異なります。担任の先生からも連絡をさせていただきますが、歯ブラシセットを忘れないように持たせてください。

歯ブラシセット(こわれにくいコップ・歯ブラシやコップを入れる袋)

11月14日～11月18日	1-1	2-1	2-3	2-4	3-1	4-3	4-4	6-1
11月21日～11月25日	1-2	3-2	5-1	6-2				
11月28日～12月2日	1-3	2-2	2-5	4-1	4-5	5-2	6-3	
12月5日～12月9日	スマイル	1-4	3-3	3-4	5-3	6-4	6-5	
12月12日～12月16日	3-5	4-2	5-4	5-5	6-5			

生活リズムカレンダーについて

今年度は少し遅くなりましたが、11月25日～12月1日は、生活リズムチャレンジの取り組みをします。寝る時刻や起きる時刻をおうちの方と相談して決めることにしています。できるだけ早寝、早起きができる環境にしてあげてください。

また、生活リズムチャレンジを行うにあたって、「睡眠の大切さ」のビデオを見ます。6年生の保健委員さんが声の出演をします。いつものことながら、分かりやすくお話ししてくれるでしょう。

生活のめあての項目は、

- 何時に寝たかな？
- 何時に起きたかな？
- あさごはんは食べたかな？
- 1日一回、うんちはでたかな？
- あいさつはできたかな？

5つの項目です。ご協力をお願いします。

生活リズムチャレンジカード「早寝・早起き・朝ごはん・あいさつ」

年 組 名前	生活のめあて	きのうの寝は早くおきたかな？ ()時に寝る	今日の寝は早くおきたかな？ ()時に起きる	あさごはんは食べたかな？	1日1回、うんちはでたかな？	おはよう・こんにちはなどあいさつができたかな？
11月25日(金)						
11月26日(土)						
11月27日(日)						
11月28日(月)						
11月29日(火)						
11月30日(水)						
12月1日(木)						
12月2日(金)	☆ 学校へ持ってきましょう					

*おきる時刻とねる時刻は、おうちの次と相談して決めましょう。

よくてきた	葉
だいたいできた	葉
できなかった	葉

緊急時や早退時の対応について

かぜの流行の季節になりました。体調の変化でお迎えをお願いすることがあるかと思えます。連絡が取れないとお子さんは不安になりますし、しんどいのはお子さんです。様態が急変ということもあります。また、病院で診察を受けた方がよいと思われるけがの時も連絡が取れない場合があります。いつもの緊急連絡先と異なる場合は、担任に連絡帳などでお知らせください。



*10月は病院で受診するけがが多かったです。

緊急事態発生! ということで11月1日に「けがにちゅうい!」

というビデオを見ました。校内での階段や廊下の歩行が上手に出来ないという実態があります。ビデオを見て少しでも「右がわを歩こう!」「廊下を走らない!」という意識が身につくといいなと思っています。



きりとり

ほけんだよりや健康のことなどについてご質問、ご意見があればお書きください。

名前 _____ (よろしければお名前をお書きください。)