

ほけんしつだより

平成23年12月2日
 広島市立井口小学校
 (ほけんしつ)

寒くなってきました。これからの季節は注意しているつもりでも、熱を出したり、のどが痛くなったりして、体調をくずす人も出てきます。本校もだんだんと欠席するお友だちが増えています。本格的なかぜシーズンの前に、外出後の手洗い、うがいなど、かぜ予防対策をし、体調が思わしくないときは、おうちで様子を見たり、早めに休むなどの配慮をお願いします。

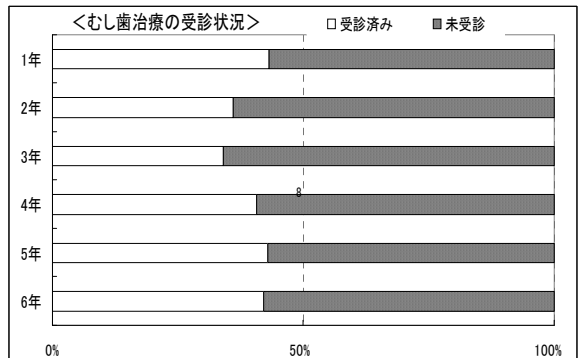
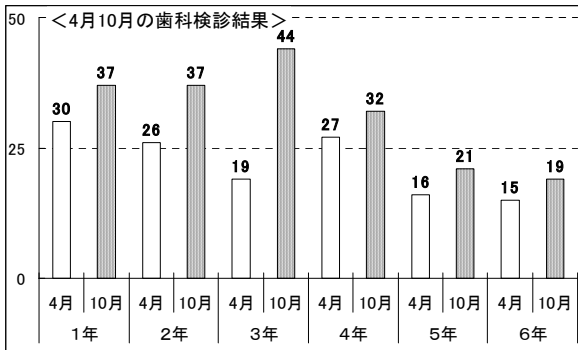
☆生活リズムチャレンジカードについて

11月25日から12月1日の期間生活リズムチャレンジの協力ありがとうございました。学校では、歯みがき調べ、健康安全チェックなど、子どもたちはいろいろなことにチャレンジしています。少しでも安全にまた、健康的に過ごせたら良いなと思っています。取り組みの様子は、後日お知らせします。

☆秋の歯科検診の結果について

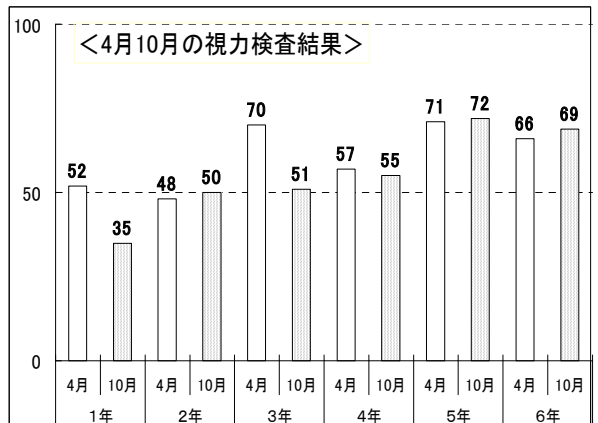
秋の歯科検診の結果は下の右グラフの通りです。どの学年も治療の必要有りの子どもが増えています。11月30日現在の受診状況は、全校で38.9%です。学校内の2クラスは、全員が治療済みでむし歯「0」です。

治療の終わっていない子どもさんには再度、治療のお勧めをさせていただきたいと考えています。



☆視力検査について

視力検査の結果です。4月より視力が低下した場合や未受診の場合は、早めに眼科の専門医の先生に診ていただいて、適切な処置や指導を受けてください。現在の受診状況は全体で28.3%です。歯の治療のお勧めと同様に未受診の子どもさんには再度受診のお勧めをさせていただきたいと考えています。時間を見つけて早めに受診されますようお勧めします。



きゆうしよくご は
給食後の歯みがきのようす



給食後には「シャカシャカシュッシュュッ」と口の中をきれいにしています。歯みがきをした子どもには「歯みがきの達人で賞」を渡します。まだ、歯みがき週間をしていない学級もあります。歯ブラシをわすれないように持たせてください。



せいかつ
こんな生活をしていると

びょうき たたか ちから
病気で闘う力が弱まいます…

よ
×夜ふかしをする

夜たくさんねること
で、病気と戦う
ため(これを「免疫力
と言います)が高ま
ります。
早ね早おきは病気
に打ち勝つ、強いか
らだづくりの基本です。



はや はや
○早ね早おきをする!

す た
×好きなものばかり食べる

食事は、体をじょうぶにするための栄養分となります。
栄養が足りないと、病気と闘えなくなってしまう。好き嫌いせず、ごはんを食べてよう!



すき ら た
○好き嫌いせず食べる

×ストレスをためる

イライラがたまってくると、からだの調子も悪くなってしまいます。運動する、好きな音楽を聴いたり本を読む、ゆっくりお風呂にはいるなど、自分なりにストレスが溜まらない方法をかんがえましょう。



かいしょうほうほう
○解消方法をつくる!

* 冬休みに入るまでにほけんしつだよりを発行予定です。お子さまとお読みください。

----- きりとり -----
ほけんだよりや健康のことなどについて質問、ご意見があればどうぞお書きください。

(よろしければお名前をお願いします。)

なまえ
名前