

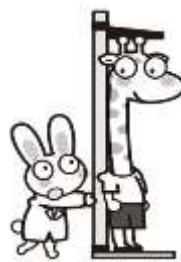
ほけんだより 10月

令和3年10月2日
多摩市立東寺方小学校
No.9 保健室

夏休みが明けて一か月が経ちました。暑さも和らぎ、秋晴れの日には空気が澄んで気持ちがいいですね。先月の終わりに身体計測を順次行っています。特に高学年の身長伸びが著しく、「すごく身長が伸びているよ～」と声をかけると、にこっとこぼれる笑みにこちらも嬉しい気持ちになります。一方で、中には「もうこれ以上身長が伸びてほしくないんです…」と苦笑いしながら話す女の子もいました。ご家庭でけんこうカードをお子さんと開いて話題の一つにしてもらいたいと思います。また、この気温の温度差で体調を崩す児童が出ています。生活習慣を整えることや、ご家庭での健康観察を今まで以上にお願いします。

〈10月 保健行事〉

- 1日 4年生 身体計測
- 2日 4年生 ブラッシング法指導
- 5日 3年生 身体計測
- 6日 2年生 身体計測
- 7日 1年生 身体計測



今年度から2学期制になり、年に2回の計測になりました。けんこうカードは、測定日に返却するようにしています。ご確認ください。押印の上、速やかに担任へご提出ください。

ブラッシング法指導を行いました。

9月17日に5年生、10月2日に4年生にブラッシング法指導を行いました。例年4年生対象に指導していましたが、昨年度コロナ禍のため延期になり、今年度実施となりました。ゲストティーチャーに歯科校医の川崎先生と歯科衛生士の平野さんをお招きし、コロナ禍の歯磨きの仕方や力加減、歯ブラシを変える時期についてや、歯磨き粉の適切な量など、歯と口の専門家の先生方から貴重なお話を伺うことができました。どの児童も真剣に話を聞いていました。宿題で家庭での染め出しをお願いしています。いつもしている歯みがきの磨き残しを可視化することができるものです。一生の歯を大切にしようとする気持ちと、丁寧な歯みがきを心掛ける良い機会にしてほしいと思います。詳細をHPに掲載しますのでぜひご覧ください。



○朝の検温・検温表の記入・健康観察をお願いします。

緊急事態宣言が明け学校行事も増えてきます。行事が予定通り実施できるように、引き続き感染症対策にご協力をお願いします。



○運動会練習が始まります。

運動会に向けて本格的な練習が始まると心配するのが「けが」です。けが防止のためにも規則正しい生活習慣をおくり、万全な体調で運動会まで過ごせるように、ご家庭でのサポートをお願いします。

○Web 欠席連絡の導入を始めました。電話でも受け付けています。

歯と口に関する図画ポスター
コンクール
低学年の部 最優秀賞
なごの ななこ
2年2組 永野 菜々子さん
受賞おめでとうございます！

うんどうかいれんしゅう はじ うんどうかい む げんき
運動会練習が始まります。運動会に向けて元気にかけぬけよう！

はやね はやあ
早寝・早起きをしよう！

たっぷり寝^ねてつかれをとるよう

こころ
に心がけ

ましよう。



持ち物・身だしなみをチェック

たいいくぎ
・体育着

あせ
・汗ふきタオル

はだぎ たいおんちょうせつ さいてき
・肌着 (体温調節に最適です)

みじか
・ 短いつめ



あさ **朝ごはん**をしっかりと **食べ**よう！

いつもより^{すこ}少し^{はや}早く^お起きて

あさ **朝ごはん** を ^た食べる

ようにしましょう。



準備運動をしっかりとしよう！

けがをしないように、**準備運動**

からしんけんに

とりくみましよう。



☆ 10月10日は目の^め愛^{あい}護^ごデー ☆

涙の味は どんな味？



同じように見える涙ですが、そのときの気持ちによって、涙の味が変わります。そして、ボロボロと流れなくても、涙はいつもみなさんの目の表面にいて、目を守ってくれています。

でも… ③ ^{おんな}の女 ^この子 ^めの目は、カラカラ
でした。これは、長い時間ゲームに集^あ
中^{ちゅう}していたせいで、まばたきすることを
忘れて涙^{なみだ}の量^{りょう}が減^へってしまったのです。
視^し力が低下^{げい}したり、「ドライアイ」とい
う病^{びょう}気^きになることもあります。

だから、「時間^{じかん}を決めて」「休憩^{きゅうけい}をとる」ことが大切^{たいせつ}なのですね。



見る力
を試そう!

仲間はすれは
どこに
あるかな？

[illegible]

げんき★クイズ

これなんだ？

ヒント

目のところに本があるよ



※こたえは表^{おもて}
の右下^{みぎした}に書い^か
てあります。