

すこやか 11月

R4. 10. 27
浅羽学園
浅羽北小学校 保健室

だんだんと日が短くなり、秋の深まりを感じます。冬を前に、寒さに負けないように、体を鍛えたり、寒さに順応したりするよう、この時期を大事に過ごさせたいと思っています。

新型コロナウイルス感染症もかなり少なくなったように思われましたが、また市内でも増加しているようです。インフルエンザの流行も心配されていますので、引き続き、朝の健康チェックをお願いいたします。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの症状はかぜ症状に酷似しています。本人はもとより、御家族にそうした症状がある場合は、学校内での感染・流行の予防のため、御家庭で休養されますよう御協力をお願いいたします。



体育授業で持久走を行います。

持久走は心身ともに鍛えられる運動ですが、健康管理をしっかりしないと一転してとても危険な運動になってしまいます。

体育で持久走を実施する期間は、特にお子さんの健康管理に留意し、体調を整えられるよう御配慮をお願いします。



「レッツチャレンジ！ノーメディア」の取り組みを行います。

全国的に、新型コロナウイルス感染症の流行で、メディアを使用する時間が長くなり、視力低下や睡眠不足など心身への影響が問題になっています。

そこで浅羽学園全体で、期間と時間、対象を決めて「レッツチャレンジ！ノーメディア」の取り組みを行うことにしました。

<ねらい>

各家庭でメディアの利用時間を減らし、家族の会話やボードゲーム・トランプ、読書などの時間を増やすことで、メディアによる体や心への悪影響から子供たちを守るとともに、子供の計画性・我慢する力を育てる。

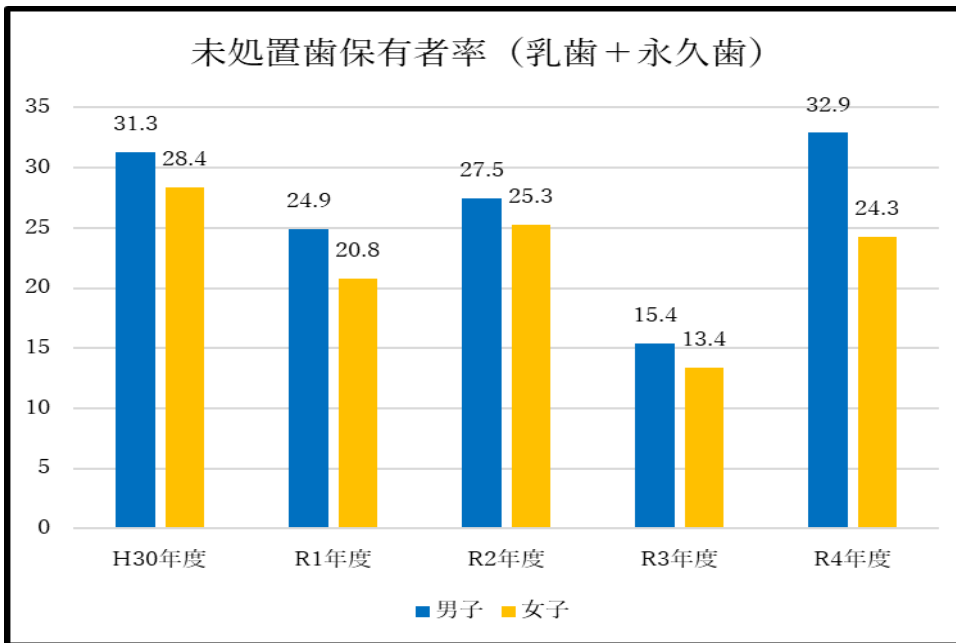
<実施日>

11月11日（金）から18日（金）の中の1日を選んで実施します。

詳しいやり方は、後日配付するチャレンジカードを御覧ください。

レッツチャレンジ！ノーメディア チャレンジカード	
※メディアとは、テレビ・ゲーム・パソコン・携帯・スマホ・タブレット・iPadなどのことです。	
年 組 番 名前	
① 家庭のルールを見直そう	
＊ルールは子どもと一緒に話し合いながら子どもが実行できるような無理のないルールを考えましょう。（できたら下の□にチェック（印）をしてください） <input type="checkbox"/> 子どもだけでルールを作った。 <input type="checkbox"/> 家族の承認を入れて無理のないルールを作った。 <input type="checkbox"/> ルールを等れなかった時の対応を決めた。（「1通」制限等） 家庭のルールを1つ、書きましょう。	
ほく・わたしのルール	
② レッツチャレンジ！ノーメディア	
11月11日～18日の中で、1日を選んでチャレンジしてください。チャレンジするコースを家族とも話し合ってから決め、宣言して取り組みましょう。	
クッキーコース	朝から昼までノーメディア ※1日中、メディアを使わないコースです。前日の洗い方をしっかり覚えてお風呂に入浴してください。
メロンコース	午後からノーメディア ※昼食時から昼までメディアを使わないコースです。家族との会話や学習の時間がたっぷりとれます。
おちゃコース	夜だけノーメディア ※夕食時から朝までメディアを使わないコースです。食事中は家族との会話を楽しんでください。
＊ほく・わたしがチャレンジするのは 月 日 です。	
＊ほく・わたしがチャレンジするのは コースです。	
＊ほく・わたしは（ ）家で、自分（ ）でチャレンジします。（どちらかに○）	
結果	○をつけましょう。 感想やどのように過ごしたか教えてください。
() できた	
() できなかった	
★提出：11/21(月)までに ★提出先：学級担任	

歯科検診の結果



本校の永久歯の未処置率は、減少傾向にありますが、乳歯を加えた未処置歯保有者率は、昨年度よりも、だいぶ多くなっています。

つまり乳歯の、治療が必要なむし歯が増加しているということです。

歯みがき習慣やむし歯の早期治療を低学年から身に付けさせましょう。

むし歯の治療をお願いします！！

浅北っ子のむし歯の治療率は、現在、**66.8%**です。昨年度より約10%も少ない状況です。まだ受診していない場合は、速やかに受診するようお願いします。

乳歯のむし歯を放置すると、次に生えてくる永久歯もむし歯になる可能性が高くなります。



きょうは何の日？

記念日で見ると

11月

1日	点字の日	日本語の点字が誕生したのは、1890年。
1日	いい姿勢の日	正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！
8日	いい歯の日	「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。
9日	換気の日	2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。
19日	世界トイレの日	みんなが気持ちよく使うために、できることは？
26日	いい風呂の日	ぬるめのお湯でリラックス。

<スクールカウンセラー来校日>

11月 8日(火)9:00~16:45
 11月 24日(木)9:00~16:45
 12月 15日(木)9:00~16:45

御希望がありましたら、担任または保健室まで御連絡ください。



<参考・引用>

日本学校保健研修社「健」