



11月の保健目標・・・姿勢を正しくしよう

小春日和と聞くと春のことに感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味します。寒さの本番を迎える前、気持ちのいいお天気の日、みなさんは何をして過ごしたいですか？ 太陽の暖かい光を浴びながら、体をたくさん動かして体を温めましょう。

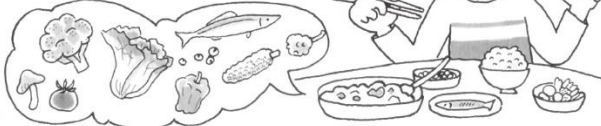


元気な体づくりのポイント？

ポイント①

えいよう 栄養

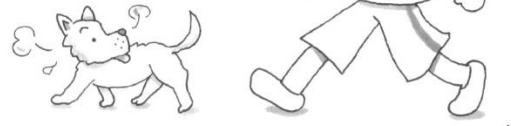
「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



毎日元気な校長先生にインタビュー【元気に過ごすひけつは何ですか？】

うづくこと！
ウォーキングでもランニングでもいいので、とにかくからだをうごかすようにします。



ねること！
すいみんはとでもたいせつ。ねすぎ、ねふそくには気を付けています。

〈保護者の皆様へ〉

11月7日～12日「いい歯 ニッコリ^o^ 鹿児島週間」です

11月8日「いい歯の日」を含む一週間に、歯と口の健康づくりに取り組みます。

(①歯みがき指導 ②歯ブラシチェック ③治療勧告書の再配布)

○ 手鏡の準備をお願いします。

7日から1週間、給食後に鏡を使って自分の歯を観察しながら歯みがきの練習をします。手鏡ありましたら、準備をお願いします。

(※保健室にも予備がありますので、購入の必要はありません。)

歯みがき練習では特に「鉛筆持ちで」「奥から順番に」「1～2本ずつ小さく動かす」の3つのポイントを教えます。ご家庭でもこの機会にぜひ声掛けをお願いします。

○ 毛先の広がっている歯ブラシは交換しましょう。

子供たちと学校で使っている歯ブラシの毛先の確認をします。毛先の広がっている歯ブラシには、取り替えの目安として赤テープが貼ってある場合があります。ご確認いただき、歯ブラシの交換をよろしくをお願いします。

○ 早めの治療をお勧めします。

治療がまだ済んでいないお子さんに歯の健康カードを再度配付します。ご多用の中ではありますが、痛みが出る前に、一度歯科医で診てもらえると安心です。

お家での歯みがき練習に！～お勧め YouTube の紹介～

しゃかしゃかしゅわしゅわ 2021



島根県にある蔵木小学校という学校で作られたオリジナルの歯みがきソングです。

この動画では、歯の磨き方や口のすすぎ方などが具体的にわかりやすく説明されています。また歯みがき、すすぎ、みがき残しがないかのチェックまでを4分以内にまとめてあり、4分で歯みがきが完了します。子供でもまねしやすい作りになっていて、リズムカルな音楽に合わせて楽しく歯みがきをすることができますと思います。ぜひ、ご家庭で歯みがきをする際に、動画を見ながら一緒に練習をしてみてください。



(保健室こぼれ話) ～あれからもうすぐ3年～

校内には、各教室に消毒用アルコールが配置されており、量が少なくなると子供たちが保健室に補充にきます。新しいアルコールを用意しながらふと、特に下学年の手指消毒のアルコールの減りが早いことに気が付きました。教室前の廊下を見ると、あちらこちらにぼつぼつ、手からしたり落ちたのであろう消毒液の跡が残っており、一生懸命消毒をしている姿を想像すると微笑ましい気持ちになりました。感染症対策の日々も、もうすぐ3年になります。コロナ禍での学校生活しか知らない下学年の子供たち、「手を洗いましょう、消毒をしましょう」と言われ、真面目によく頑張っているのだろうと感心しました。

感染者数がやや落ち着いてきたかとほっとするのも束の間、今島内で、高熱を伴う風邪が流行しています。傾向としては、「ヒトメタニューモウイルス」というなんとも妖怪のような名前の感染症に症状が似ています。特に喉の痛みや咳等がしばらく続く子が多いようです。これから、インフルエンザやコロナの第8波も予想されており、3年経ってもなお、ウイルスとの格闘の日々は続きそうです。だんだんとマンネリ化してしまいそうな感染症対策ですが、コツコツ頑張る子供たちを見習い、みんなで頑張る妖怪ウイルスたちに備えたいと思います。

