

ほけんだより

令和3年11月1日
押水第一小学校
保健室 山崎千尋
NO.8

1ヶ月前とは打って変わって寒くなりました。体調を崩しやすい時期でしたが、10月18日～10月29日の**2週間のかぜ欠席者は4人**と少なかったです。いつも元気な第一っ子です。

さて、今はコロナが落ち着き、様々な制限が解除されてきています。少し気が緩んでしまうこともあるかもしれませんが、**本校でも最近、朝の登校時にサーモグラフィーやアルコール消毒を素通ししてしまう子が多いです。非常に残念です。登校後のサーモグラフィーやアルコール消毒は絶対にしてください。ルールです。ご家庭でも今一度、お話してください。よろしくお願いします。**

また、今週は音楽集会があります。**音楽集会の日はお弁当の日**でもありますので、お弁当の準備をお願いします。

11月の保健目標 《正しい姿勢をしよう》

「グー・ピタ・ピンでよい姿勢〜♪」

給食前に流れている音楽です。

意味は以下の通りです。

「グー」は**いす**と**背中**、**お腹**と**机の間**は**グー1つ分**あけること。

「ピタ」は**足の裏**を**しっかり床**につけること。

「ピン」は**背すじ**を**まっすぐ伸ばす**こと。

正しい姿勢の合言葉です♪



※勉強中や食事中はもちろん、テレビを見ているときや歩いているときなど、いつも**背筋を伸ばす**ことを意識しましょう。

視力検査をおこないました

	A	B	C	D
1年	4	1	1	0
2年	10	2	1	0
3年	4	4 (1)	1 (1)	0
4年	6 (1)	4 (2)	2 (1)	0
5年	3 (1)	5 (1)	1 (1)	1
6年	5	3 (3)	4 (2)	1
計	32 (2)	19 (7)	10 (5)	2
%	50.8%	30.1%	15.9%	3.1%

※ () 内は、その人数のうちでメガネをかけている人数です。

こんな人は要注意…

暗いところで勉強や、
パソコンなどをする



前髪が目にかかっている



テレビに近づいて見たり、
猫背で勉強や読書したりをする





お子さんの、口の中を
覗いてみてください☆

ランチルームで「イーハー」のDVD

11月8日にランチルームで「イーハー」のDVDを放送します。また、9～10日には保健給食委員で、歯にまつわるお話もします。

みなさん楽しみにしててくださいね。



11月8日は「いい歯の日」です。すり傷は放っておいても治りますが、むし歯は放っておいても治りません。「乳歯だから…」と放っておくのではなく、1本1本を大切に、治療しましょう。

押水第一小むし歯治療率100%まであと7人…。

(11月2日現在)

じょうずな歯みがきで、いい歯に！

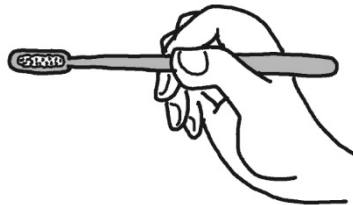
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



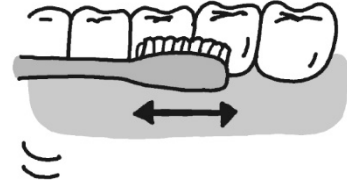
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさなくて、歯1～2本ずつ小きざみにみがく。



今年度の健康診断がすべて終了しました♪

10月13日の耳鼻科検診（1・4年）をもって、今年度の検診はすべて無事実施することができました。今までの、検診結果で診察が必要な児童には、「結果のお知らせ・受診報告書」を渡してきました。眼科や視力は黄色、歯科は緑、耳鼻科は水色です。用紙をもらった人でまだ受診していない人は早めに受診してください。



マスクを落としたり、なくしたりする人が増えています！

ランドセルにマスクを1～2枚入れておきましょう。