

おうちのかたへ



健康ノート確認のおねがい

10 月に全校児童の視力測定を行いました。視力の低下がみられた児童については、教室での座席の考慮等を行います。しかし、視力低下の原因は様々であるため、早やめの受診をおすすめします。「健康ノート」に視力測定の結果を記入していますので、ご確認ください。

また、ご家庭で約束されたテレビを見たりゲームをしたりする時間は、ステップアップウィークが終わってからも継続されているでしょうか。テレビやゲームの時間は、楽しくあつという間に過ぎてしまいます。しかし、メディアに触れる時間は 1 日 2 時間を目安とし、テレビゲームは 1 日 30 分までを目安としていますので、再度ご家庭で確認をよろしくお祈いします。

☆視力測定の結果

各学年の【健康診断 視力測定 2 学期】の欄に記載

☆身体測定の結果

各学年の【身長・体重】の欄に記載

提出：11 月 22 日(火)まで

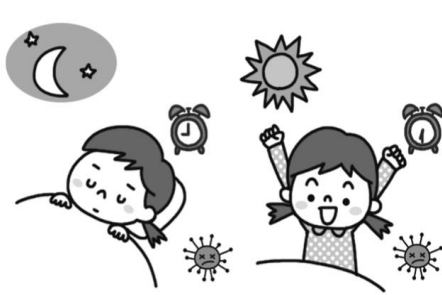
感染症の予防について

最近、インフルエンザのニュースが増えてきました。今年は例年よりも早くインフルエンザの流行がみられています。今週からステップアップウィークで手洗い・うがいの励行の取組が始まりました。子どもたちは登校後や休み時間等、積極的に手洗い・うがいをしています。ご家庭でも帰宅後の手洗い・うがいの励行や規則正しい生活リズムで過ごすなど、かぜやインフルエンザ予防へのご協力をよろしくお祈いします。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すききらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！



歯と口の健康教室がありました



11月7日(月)に1~3年生対象に「歯と口の健康教室」がありました。歯のクイズをしたり、染め出しをしてみがき残しの箇所を確認したりしました。その後、みがき残しの多い箇所や歯のみがき方のコツを歯科衛生士の方にお話していただき、自分の歯に合った歯みがきの練習をしました。鏡を見ながらみがき残しがあった箇所を丁寧にみがいている様子が見られました。これからも、自分の歯に合った歯みがきを身につけていきましょう。

今回、保護者の方にもご参加いただくことができました。ありがとうございました。お子様の歯や口の様子をじっくりと見る機会は成長するにつれて、どんどん少なくなっていくと思います。時々、お子様の歯と口の様子や歯みがきの様子を見ていただき、ご家族で歯と口の健康に取り組んでいただけたらと思います。



<児童の感想> ※一部抜粋

- ・みがく順番を大切にしたい。
- ・これから毎日みがきチェックと同じ気持ちでみがきたい。
- ・家でもきれいにみがきたい。
- ・歯を大切にみがきたい。
- ・歯と歯の間をきれいにみがきたい。
- ・歯と歯ぐきの間をちゃんとみがきたい。
- ・みがき残しのところとむし歯になりやすいところを歯みがきで1本ずつちょちょみがきできれいにしたい。
- ・毎日ちゃんと歯みがきをしてむし歯にならないようにしたい。
- ・1本ずつ丁寧にみがきたい。



<保護者アンケートより> ※一部抜粋

- ・もう自分で歯みがきができると安心していましたが、まだ仕上げみがきが必要かも!?と思いました。
- ・同じところばかりをみがいて、みがき残しがたくさんありました。順番にゆっくり丁寧にさせたいです。
- ・歯の汚れのついているところを見ながらみがけたので、どこに汚れがついているのかがよくわかり、私も勉強になりました。
- ・子どものみがき残しの場所がわかり、家でもチェックしていきます。