

7つのまちがいはなし



イラスト：岡林 裕

※朝晩冷えてきましても、体が寒みに慣れず、かぜをひく子も見られます。着脱できる服で体温調節し、うがい・手洗いも忘れずに行いましょう。

11月の保健目標

薄着の習慣をつけよう

えがお

第7号
29.11.2
旭東小

ほげんだりの ※おうちのひとと一緒に読みましょ。

〇〇の日が続きます!

いい歯の日 11/8

いい空気(換気)の日 11/9

いいトイレの日 11/10

みなさんが、歯みがきタイムに軽い力で、しっかり歯みがきしている姿をよく見ます。

ただ、ちょっと待った! その歯ブラシをよく見て下さい。

歯ブラシを後ろから見ると、穂先がピンピンと

外向きに跳びはねていませんか? そんな人は、

歯ブラシの交換時期が来ています。おうちの

に交換をお願いして下さい。



みんなで使うから... つぎの人にも「いいトイレ」

しっかり水を流す



よごれたらきれいにふく



紙がきれいならごらん



はきものをそろえる



きれいな空気を
入れよう!



生活リズムをふりかえろう〜睡眠を中心に〜

第一回の学校保健委員会では、生活リズムについて取り上げました。知多市保健センターの後藤慶子先生にお越しいたき、「寝る子は育つ」ことを教えていただきました。



4～6年生の58.3%が夜10時以降に寝ています。朝ごはんの「りきまる」は95%の人が食べているのに、「ベジまる」「フルーツまる」は40%の人しか食べていません。

全国の調査では、6年生の50%が夜10時以降に寝ています。それと比べても旭東っ子のほうが寝る時間が遅い人が多いようですね。



【児童の感想】

私はいつも寝るのが遅いので、生活リズムの話聞いて睡眠は大切だとわかりました。体にも悪いし、脳の疲れがとれない、イライラもあることを初めて知りました。そのためにも、ゲームの時間を短くして工夫をしていきたいと思えます。

5の1 鳥羽花菜

生活リズムチェックの結果

☆夜10時までに寝た

41.7% ↓ 45%

☆ベジまる・フルーツまるを食べた人

約40% ↓ 約55%

☆テレビゲームの時間が2時間未満

74.8% ↓ 81%

皆さんの努力が見えました！これからも続けましょう。

おうちの先生

★ 歯みがき指導の準備について

11月14日(火) 2・3年生 対象
11月15日(水) 4・5・6年生 対象
歯科衛生士による歯みがき指導を実施する予定です。歯ブラシ、コップ、前掛けでタオルの準備をよろしくお願いします。

★ CO・GO検診について

11月28日(火)にCO・GO検診を行います。対象は、今年度実施の歯科検診で、CO(要観察歯)及びGO(歯肉要観察)があり、未受診の児童です。すでに受診していて、まだ結果を提出していない方は、当日までにお願ひします。



★ 体重測定および視力検査について

体重測定時に視力検査も行います。あらたに視力低下した児童のみ家庭へおたよりを配付します。眼科受診されるきっかけにしたいだけだと思います。