



石巻市立住吉小学校
令和7年10月30日
<No.8>

○保護者の皆様へ：お子さんと一緒に読みください。

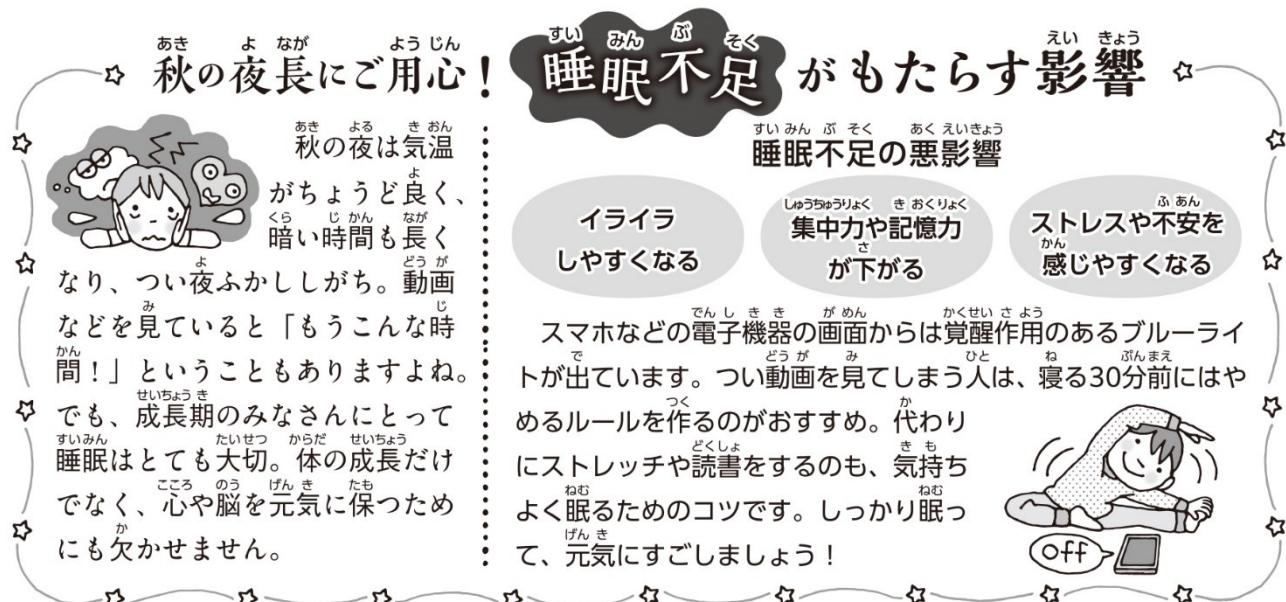
年々秋が短くなり、日ごとの気温差も大きいためか、体の調子を崩す人が増えています。持久走記録会も近付いてきましたので、気温に合わせた衣服の調節や、早寝・早起き・朝ご飯・外遊びで、体調管理をお願いします。また、全国的にインフルエンザが流行し始め、石巻市内でもより患者が増えました。石けんでの手洗いやうがい等の感染症対策もしっかり心掛けさせてください。

＜学校保健委員会より＞



先日、校医の先生方、薬剤師さん、PTA役員の方々、学校職員が出席して、子供たちの健康面や運動面、生活習慣等について話し合いました。その中で、次のようなご意見・ご指導がありましたのでお伝えします。ぜひ参考にしてください！

- 子どもに携帯を持たせる時の家庭でのルール作りが大事です。例えば、夜の使用時刻を何時までと決め、その時刻以降は親が預かる、また寝室には持ち込ませず、何に使用しているのか親が責任を持って管理する。
- 感染症の予防対策として、コロナ禍と同じように、寒くても換気が重要です。インフルエンザは、特に予防接種が有効なので、早めの接種をお勧めます。
- 睡眠時間を確保する方法として、早起きが効果的です。朝日を浴びて幸せホルモン（セロトニン）を吸収し、日中は、しっかり勉強し、体を動かして遊ぶことにより、自然に眠くなって早く寝るようになります。



心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで はやね・はやおき・あさごはん・そとあそびを実践しよう!!



さくねん ひ つづ ば ひと ちりょう
昨年に引き続き、むし歯のない人や治療し
ひと ふ しんぱい じゅしん
た人が増えました。心配なのは、まだ受診し
ひと ほうち ば ほうち
ていない人のむし歯です。むし歯は放置する
ほどひどくなります。まだ治療が済んでいな
ひと はや ちりょう す
い人は、早めに治療をしましょう！
むし歯の治療はお早めに！

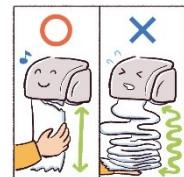
6年間ずっとむし歯のない 6年生が2名います。素晴らしいですね！この2名には、11月4日
(火)の朝会で「ダイヤモンド賞」を渡します。また、今年むし歯のない人には「金・ホワイト
賞」、むし歯の治療が済んでいる人には「銀・ホワイト賞」を渡します。楽しみにしていてください！治療中またはこれから治療する場合は、治療が終わったらお知らせくださいね。



いい姿勢だと、呼吸しやすくなっています。
身の血行や、脳の働きが良くなります。
そのため集中力や記憶力も上がって、
勉強がはかどります。授業中や勉強中
も姿勢を意識しましょう。



悪い姿勢になっていないかな？



次の人気が気持ちよく使えるように心掛けよう！！

11月スクールカウンセラー来校日

4日（火）・11日（火）・18日（火）・25日（火）

*希望される方は学校までご連絡ください。

