

# ほけんだより



令和4年11月8日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

朝晩の寒さがますます厳しくなり、季節は冬になりました。そのためか、風邪症状のお子さんが多くいます。コロナ感染拡大防止のためにも、本人または同居家族に風邪症状がある場合は、引き続き登校を控えるよう、ご協力をお願いします。



## 11月の保健目標

### 「外で元気に遊ぼう」



## 「歯科検診結果のお知らせ」を配付しました

11月8日は「いい歯の日」です。それに合わせて、本日、「歯科検診結果のお知らせ」を配付しました。対象者は、「1学期の歯科検診の結果、むし歯があり、受診報告書をまだ提出していない方」です。

※ 今回のお知らせは、学校に受診報告書が届いていないお子さんの家庭に配付しています。すでに受診されている場合は、お手数ですが、保護者の方が受診報告書を記入した上で、学校にご提出くださいますようお願いいたします。

## 仕上げみがきについて

学童期は、乳歯と永久歯が混ざっており、みがき残しが多くなりがちです。小学生のうちには、保護者の方による口の中の観察や、仕上げみがきが必要だと言われています。

仕上げみがきは、虫歯や歯肉炎を予防するだけでなく、お子さんとのふれあいの機会にもなりますので、可能な限り、仕上げみがきの時間を作っていただきたいと思います。



お願いします

## 9時ねる運動が始まりました

毎年行っている「9時ねる運動」が始まりました。これは、毎月5の付く日に、1～3年生は夜9時まで、4～6年生は夜9時30分までに寝ることを心掛ける取組です。5の付く日の前後には、美化保健委員会の児童が放送で呼び掛けます。

初回となった11月5日は、1年生68人、2年生54人、3年生41人、4年生39人、5年生28人、6年生14人という結果となりました。

決められた時刻までに寝た人の数を集計し、その人数の分だけ、学年ごと黒い羊に白いシールを貼っています。結果は保健室前の掲示板に掲示します。黒い羊を白い羊に変えられるように、ご家庭でも声掛けをお願いします。



## 児童のみなさんへ トイレをきれいに使いましょう

11月10日は「いいトイレ」と読む語呂合わせから、「トイレの日」と言われています。

だれもが1日に何度も使っているトイレですが、きれいに使っていますか？トイレはみ

んなが使うところなので、次の人が気持ちよく使えるよう、きれいに使いましょう。

### トイレを出る前に確認しましょう！

水は流しましたか？

(フタを閉めてから流しましょう)

トイレトペーパーの切れ端は落ちていませんか？

(自分が落としたものではなくても、見つけたら捨てましょう)

便器は汚れていませんか？

トイレの後は、手を洗いましたか？

手を洗った後は、  
ハンカチで拭きましょう。

