



11月に入り例年と同じくらいに気温が下がってきました。10月中旬まで例年になく気温の高い状態が続いたせいか、体が急な気温の変化についていけないのでしょうか、体調をくずす人を見られます。それと、茨城県内でもインフルエンザが流行し始めています。

のどが痛い、せきが出る、だるいなどいつもより調子が悪いと感じたときには、早めに布団に入って睡眠を十分にとってください。それでも治らないときには、病院でみてもらいましょう。

体温調節しよう



服装で



## 1022(水)に1年生親子歯みがき教室を行いました

学校歯科医の小泉 雄二郎 先生と奥様(歯科医)、3人の歯科衛生士の皆さんを講師におむかえし、親子歯みがき教室を行いました。染め出しをし、正しい歯みがきの仕方について具体的に確認しました。そして、講師の先生から、健康な口の中と、口の中の主な病気である『歯肉炎』・『むし歯』の様子と予防法についてと、歯並びについてのお話をお聞きました。小学生では、歯みがきで歯垢をしっかりと落とすことは難しいので、保護者の皆さんの都合がつく場合でよいので、大人による仕上げみがきをぜひお勧めするとのお話もありました。お子さんとのコミュニケーションの時間としても活用していただければと思います。



**むし歯を  
治していない人の  
状況(10/30現在)**

| 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 全校  |
|----|----|----|----|----|----|-----|
| 6人 | 3人 | 3人 | 3人 | 4人 | 4人 | 23人 |

### 今月のスクールカウンセラー来校日

11月 5日(水) 佐藤 智子 先生

11月12日(水) 北條 幸 先生

★ 連絡先 石神小学校 029-282-2005 担当：山田

一人で悩まず相談を！



R7. 11. 4 東海村立石神小学校

### 今月の 保健安全目標

- 寒さに負けない体を作ろう
- 廊下や階段は規則を守って歩こう



### 校内持久走大会について 11月12日(水)

★★★ 安全に参加するために 注意すること ★★★

- ・身体のことでは心配のある場合は、医師の診察を受けます。
- ・走る時は、身体の調子はいつもと同じかをチェックし、調子の悪い時は参加を見合わせましょう。
- ・走り終わったら、十分にクールダウンをし、水分補給、うがい、手洗いをし、汗をふき取ります。



### 「クールダウン」の方法とその効果

走り終わったら、ウォーキングをして、徐々に心臓のドキドキが治まってくるようにします。運動で体にたまった疲労物質を、血液の流れにのせて分解し体の外に出す効果が期待できます。その後、整理運動も行います。

### 姿勢がよいと、いいことがたくさんあります



- ☆ 集中力が上がる
  - ☆ 運動能力が上がる
  - ☆ かっこよく見える
- 自分の姿勢を確認してみよう



### 今月の保健行事

秋の視力検査 日時：10月31日(金)～11月11日(火) 中休み・昼休み  
対象：4月の測定時に両眼が「A」であった児童(矯正視力の人も同じ)

### 保護者の皆様へ… 色覚検査について(2年生対象)

色覚検査とは、「色の見え方の検査」です。人によって同じ色でも少しずつ感じ方が違いますが、ある特定の色が見分けにくい特性をもった人がいます。それを調べるのが色覚検査です。治療方法はありませんが、学校生活を送る上で、また進学・就職に際して自分の色の見え方の特徴を知っておくと参考になることがあります。定期健康診断の項目ではありませんが、学校で簡易の検査を受けることができます。

ご希望の場合は、11月14日(金)までに連絡帳にて担任までご連絡ください。

イラストは健・健康教室より引用