ほけんだより



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



10/23(金)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。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しました。その後、親子で染め出しをし、歯科衛生士の皆さんから正しい歯みがきの仕方について説明を受け、歯垢の残っている部分と、正しいみがき方で汚れがきちんと落ちることを確認しました。小学生では、歯みがきで歯垢をしっかり落とすことは難しいことです。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。







寒暖差に注意　重ね着のメリット



重ね着をすると、服と服の間に空気の層ができ、体の熱が逃げにくくなり、温かく感じます。

11 月に入り気温が下がってきました。季節本来の気温になってきたようです。空気の乾燥や気温の低下、日中と朝晩の気温の差が大きいことなどから体調をくずす人も見られます。

その日の気温に合わせて衣服（上着など）で暑さ寒さを調節するとともに、体の調子に十分に気を配りましょう。

石神小では、10 月にインフルエンザＡ型による学年閉鎖を一つの学年で実施しました。その後は、インフルエンザにかかった人は数名見られましたが大きな流行にはなりませんでした。

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は病院で見てもらいましょう。

欠席するほどではないが、いつもより調子が悪いという場合は、マスクをつけて登校し学校で過ごしてください。



今月の保健行事

秋の視力検査　　日時：11月9日（月）～11月２０日（金）　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）

今月のスクールカウンセラー来校日

一人で悩まず相談を！

11月17日(火)　鈴木　奈津子 先生　、　11月18日(水)　北條 幸 先生

★ 連絡先　石神小学校　029-282-2005　担当：山田



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 12 日（木）までに連絡帳にて担任までご連絡ください。

○ 災害共済制度の手続き方法の変更について（お知らせ）　**重要！！**

10 月 19 日にマチコミで東海村教育委員会より案内がありました通り、現行システムの最終処理の都合上、**未提出の書類『医療等の状況』（病院で作成）や『調剤報酬証明書』（院外薬局で作成）をお持ちの方は、学校に11月24日(火)までに、提出**してください。

イラストは健・健康教室より引用