



ふゆやす せいかつ 冬休みもいつもの生活リズムで！

もうすぐ冬休みです。冬休みはクリスマスやお正月など楽しいイベントがあり、夜おそくまで起きていたりする日が多くなりがちです。寒くて家の中でゴロゴロしてしまうことも増えるのではないのでしょうか。

しかし、生活リズムは一度みだれると元にもどすのが大変です。冬休み明けに朝起きるのがつらくならないように、「早ね、早起き、朝ごはん、朝うんち」の規則正しいリズムを心がけて過ごしてくださいね。新しい年になっても、変わらず元気に学校生活を送りましょう！

【今月の保健目標】
 いつも明るい心で
 しよう。



12月の保健行事



12日(木) 第2回元気向上会議

24日(火) 大そうじ 全学年

1月の保健行事

8日(水) 発育測定 3くみ
 5・6年生

9日(木) 発育測定 3・4年生

10日(金) 発育測定 1・2年生

20日(月) 薬物乱用防止教室 6年生

〇年末の大そうじを行います

冬休みの前に、教室をきれいにしましょう。当日、ほこりや手荒れが気になる人は、マスクやビニル手袋を持ってきてください。

〇今年度最後の発育測定を行います

1年間でのどのくらいで成長しているか、楽しみですね。

- ① 体育着をもってきてください。
- ② 前の日にお風呂で頭や体をきれいに洗いましょう。
- ③ かみの毛を頭の上で結ばないでください。



あさ けんこうかんさつ ねが 朝の健康観察をお願いします

感染症が流行する季節になりました。舞岡小学校でもインフルエンザA型発症の報告を受けています。家庭で登校前に朝の健康観察をお願いします。朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性がありますので、早めの休養をおすすめします。また体調不良で欠席する際は、主な症状と体温をお知らせください。

学校で具合が悪くなった場合、体調によっては発熱がなくてもお迎えをお願いすることがあります。保護者の方に確実な連絡がつくよう、またお迎えの体制を整えていただきますようよろしくお願いいたします。体調が悪くて保健室に来室した場合は、キッズクラブに行くことをお控えいただく場合もありますのでご承知おきください。



秋の歯科検診が終わりました

11月7日(木)に、歯科校医の金子先生による全学年を対象とした歯科検診を行いました。当日は318名の児童が受診し、約4.4%の児童にう歯(むし歯)、もしくはう歯の疑いが見られました。

受診のおすすめをお渡ししていますので、できるだけ早めに歯科を受診されるようお願いいたします。また、治療が終わりましたら、「受診報告書」を保護者の方が記入して学校にご提出ください。

金子先生からは、「むし歯の児童は少ないが、かみ合わせが悪い児童が多い気がする」とのお話がありました。歯が生え変わる今の時期に、歯ごたえのある食べ物をよく噛んで食べることが大切です。

カラーテスター液によって赤く染まったところはむし歯ではなく、みがき残した歯垢です。子どもたちからは「きれいにみがいているはずなのに意外と汚れていた」「上の歯の汚れがおおかった」などの感想がありました。みがき残しやすい場所は毎日の歯みがきの参考にし、特に気をつけてみがいてください。

「かぜかな？」と思ったら…

●ゆっくり休む



早くねて、すいみんを十分に!

●体をあたたかくする



あせ汗でしめったしたま下着はとりかえて!

●栄養をとる



しょうか消化のよいあたたかいものを!

●水分をこまめにとる



だっすいじょうたい脱水状態にならないよう注意!

手あらいのあとのぬれた手は?

○タオル・ハンカチで



×着ている服で



×カーテンで

×ふがない



第2回元気向上会議を行います

12月12日(木)に第2回元気向上会議を行います。「食事をつくろう元気な舞岡小!」をテーマに、本校の給食での取り組み発表や栄養について楽しく学ぶ「栄養マスターかるた」の実践を予定しています。

当日は短縮5時間授業ですが、3年生以上の元気向上委員、各委員会の委員長のみなさんは6校時に元気向上会議に参加するため、15時半頃の下校となります。