



げんきな子

ほけんだより（令和3年度）
第6号
令和3年11月5日
水戸市立渡里小学校



☆ おうちの人と一緒に読みましょう。

さむ 寒くなってきました

季節が秋から冬へと、ゆっくり移り変わってきました。今の時期、晴れた日の朝は寒くても、日中になると気温がぐんぐん上がってきてあたたかくなります。

逆に雨の日は、朝はあたたかく感じられますが、日中はあまり気温が上がらず寒い日となります。朝、あたたかいなと思っとうす着をしていると、昼間の寒さでかぜをひいてしまうこともあるかもしれません。毎朝、天気予報で気温をチェックして、健康管理に気をつけましょう。



こんげつ ほけんあんぜんもくひょう 今月の保健安全目標


- 正しい姿勢で過ごそう
- 安全に楽しく運動しよう

よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。



いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。

11月8日は『いい歯の日』 ～一生を共に歩む自分の歯～

あなたの歯は健康ですか？歯の表面を舌でさわってみてください。

ツルツルだったら大丈夫。汚れが残っていて、ザラザラ、ネトネトしていたら危険信号です！

むし歯をつくるミュータンス菌は汚れた歯が大好きなのです。

いい歯をすぐにむし歯にしていまいます。

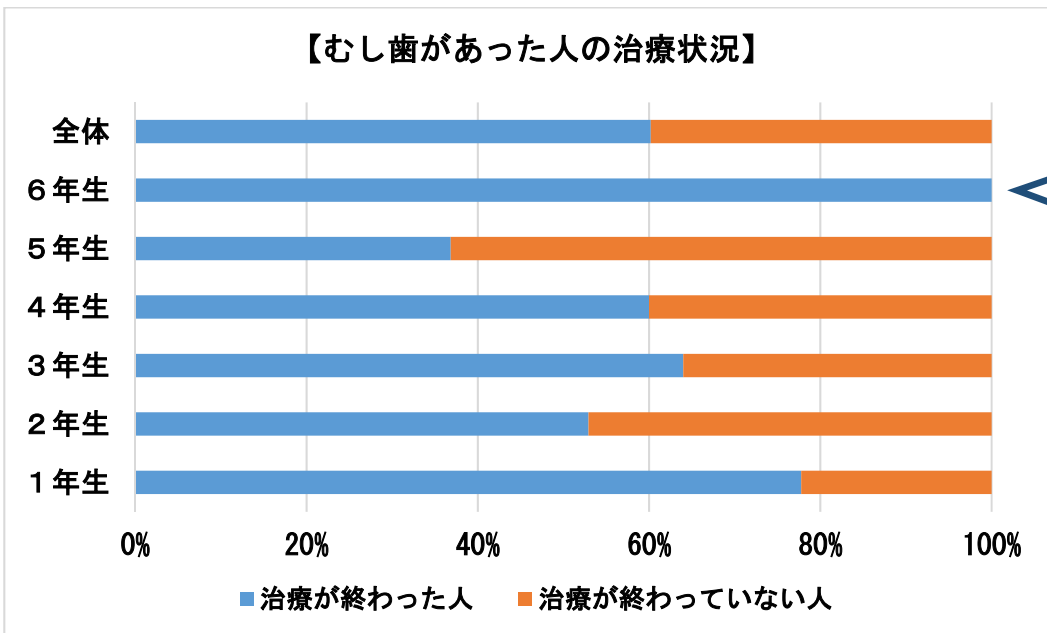
一度むし歯になったら歯医者さんで治療しないと、ひどくなる

だけで決して治りません。

1学期に行った歯科健診の結果を覚えていますか？「むし歯があった人の治療状況」を見てみると約60%の人は治療が終わっているようですが、残りの約40%の人は治療がまだ終わっていないようです。現在、治療中という人もいますが、治療がまだの人は早めに歯科医院で受診しましょう。また、治療が終わりましたら、「歯科受診報告書」を学校まで提出してください。



【むし歯があった人の治療状況】



さすが、6年生！
全員、治療が完了しています。

【保護者の方へ】

① 保健室の場所について

仮設校舎の保健室は1階にあります。PTA昇降口や児童用昇降口、職員玄関から校舎内に入りましたら、右側（2年生教室方向）に進んでください。多目的室の隣が保健室になります。よろしくお願いいたします。

② インフルエンザ予防接種について

医療機関ではインフルエンザの予防接種が始まっています。子どもたちからも「予防接種してきたよ。」などという声が聞かれるようになりました。小学生は約2～4週間の間隔をあけて2回接種を行います。接種をお考えの方はお早めに医療機関にてご相談ください。