

ほけんだより 12月

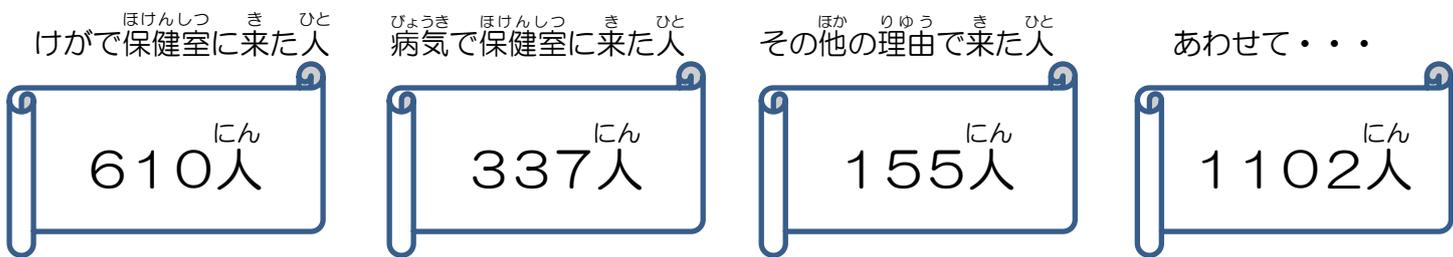
令和2年12月21日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭 佐藤 智美

早いもので、今年ももうすぐ終わりです。今年はどうな一年でしたか？けがや病気で困ることなく充実した日々を過ごせましたか？今年の自分の心と体の健康を振り返ってみましょう。

12月 保健目標 冬を健康に過ごそう

なんにん 何人きたかな？

4月から12月までの間に、何人の人が保健室を利用したでしょうか？



6月から12月15日(火)までの間に、1102人の人が保健室に来ました。けがや病気以外でも、何か相談に来たり、お話に来たり・・・たくさんの方が保健室に来ました。今年も休み期間があったり、休み時間に遊ぶ時間が分散していたり、みなさんが健康やけがに気を付けて生活をしていたため、いつもより保健室を利用した人は大変少なかったです。

どの曜日もだいたい同じくらいの人数が保健室に来ていますが、週明けの月、火曜日や週末の金曜日は寝不足や疲れで来る人が多いと感じます。冬休みに入っても、生活リズムをくずさないように心がけましょう！



新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

ぜんがくねん し かけんしん しゅうりょう 全学年の歯科健診が終了しました！

がくねん 学年	むし歯ゼロ (%)
1	86%
2	87%
3	91%
4	90%
5	89%
6	94%

ねんせい ば にんすう いちばんおおく
6年生がむし歯ゼロの人数が一番多く、
ねんせい いちばん ば にんすう すく
1年生が一番むし歯ゼロの人数が少なかったです。
にゅうし えいきゅうし は か じき ば
乳歯と永久歯の生え変わり時期ですが、むし歯が
あってもぬけるから・・・とそのままにせず、
つぎ は いっしょうつか は
次に生えてくる一生使う歯のためにも
しか じゅしん ちりょう
歯科への受診と治療をしましょう。

ねんかん ば ひょうしょう 6年間むし歯ゼロの表彰



ことし にん ねんせい
今年、40人の6年生
ひょうしょうじょう
が表彰状をもらいまし
た。保健室前に6年生に聞い
たむし歯の秘訣が貼ってあ
るので、ぜひ見てくださぬ。



がつ
1月
はついくそくてい
発育測定

- 12日(火) 6年
- 13日(水) 3年
- 14日(木) 1年
- 15日(金) 2年
- 18日(月) 4年
- 25日(月) 5年



かみ なが ひと
髪が長い人は
よこむす
横で結んでください。

も もの きめい
持ち物への記名を
ねが
お願いします。



保護者の皆様へ

毎朝の健康観察にご協力いただき、ありがとうございました。冬休みに入りますが、引き続き健康観察表への体調の記入をお願いいたします。

長期休みは生活リズムが崩れがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、お子さんが元気いっぱい3学期も学校生活を送れるように健康管理をお願いいたします。

朝、健康観察をした際、食欲がない、体調が悪い、いつもと様子が違う、といった時には無理をせず、ご自宅で様子を見てください。

また、冬休み明けに学校で体調等が悪くなった場合、4月当初に提出していただいた緊急連絡先に連絡させていただきます。連絡先が変更になった場合には、必ず新しい連絡先を連絡帳で担任までお知らせください。よろしくお願いいたします。