

ぼけんだより 12月

令和3年12月17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。どんな一年でしたか？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 かぜや感染症を予防しよう

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



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

【手洗いについて考えてみましょう！あなたはどうですか？】

- ① 寒くなってきて、冷たい水で洗うのが嫌だなあとと思っている人もいます。今までに比べて手を洗う時間が短くなっていませんか？
 - ② 石けんできれいに手を洗ったあと、手を振って水を飛ばしておしまいにしたり、洋服で拭いたりしている人はいませんか？
- ①、②どちらも今すぐ気を付けられることですね。3学期も意識して過ごしましょう。

冬休みを健康で安全に過ごすための 約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

あき 秋 (11月) がつ がつ し しか けんしん けんしん しゅうりょう しゅうりょう の歯科健診が終了しました!



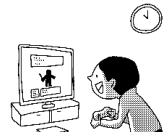
学年	むし歯ゼロ
1	91%
2	94%
3	91%
4	91%
5	95%
6	94%
全校	93%

全学年の中でむし歯ゼロの人が一番多かったのは5年生です。しかし、全ての学年で90%以上の人にむし歯がなく、とても素晴らしい結果となりました。

今回の健診でむし歯や治療が必要だったお子さんには、「歯科」健康診断のお知らせ(黄色)を配布しました。

いずれ永久歯に生え変わるので、治療が必要ないと考えている人はいませんか?むし歯をそのままにすると、次に生えてくる一生使う歯にも影響してしまいます。冬休みを利用して歯科への受診と治療をしましょう。

つか つか ネットやゲームの使い方について (保護者の方へ)

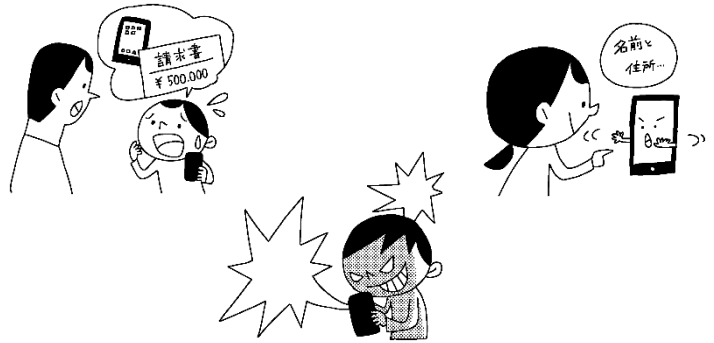


まもなく冬休みに入ります。先日、「子どものネット・ゲーム依存について」久里浜医療センターの研修を受ける機会がありました。最近、ネットやゲーム依存の低年齢化が進んでいるそうです。ご家庭でも下記についてお子さんとぜひ話してみてください。

ゲームやネット、テレビを使ったり見たりするときのルール決め

【例】

- 夜9時以降は使用しない
- 布団の中では使用しない
- 食事中は使用しない
- お金がかかる(課金)ゲームはしない
- 1日に〇〇時間までにする
- 人を傷つけるような使い方はしない
- トラブルになるような情報はのせない
- 困ったことが起きたら相談する

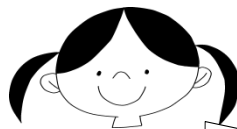


★ネット依存、ゲーム依存等の治療・相談について⇒ 久里浜医療センターネット依存治療部門 厚生労働省HP 参照

★ネットへの依存度スクリーニングテスト ⇒ //

がつ 1月 はついくそくてい 発育測定

- 11日(水) 6年
- 12日(木) 3年
- 13日(金) 1年
- 14日(土) 2年
- 17日(月) 4年
- 18日(火) 5年



髪が長い人は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います。

