



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すことができましたか？ 今年の自分の心と体の健康を振り返ってみましょう。

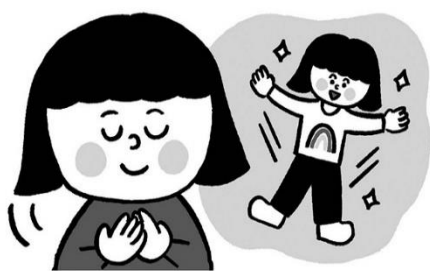
12月 保健目標 かぜや感染症を予防しよう

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

あき 秋 (11月) の歯科健診が終了しました！

学年	むし歯ゼロ
1	87%
2	94%
3	93%
4	94%
5	95%
6	96%
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6年生で、96%でした。しかし、全ての学年で87%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大人の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。

※練馬区学校歯科医会より全校児童へ歯ブラシの贈呈がありました。一人一本持ち帰ります。ご家庭での歯磨きや歯磨き指導にご活用ください。

12月 開三小ハンカチチェック!

9月にも行ったハンカチチェックを12月19日(火)に後期保健委員会が実施しました。今回は予告なしでのチェックを行いました。前回よりも持って来る習慣がついた学年、残念ながら意識が低くなってしまった学年がありました。

風邪や感染症を防ぐためにも、手洗いうがいが大切です。手を洗った後にきれいに拭けるタオルやハンカチをきちんと毎日持ってきましょう。

学年	9/12(火)	12/19(火)
	も 持ってきている人(%)	も 持ってきている人(%)
1年	75%	84%
2年	77%	72%
3年	46%	55%
4年	72%	76%
5年	63%	63%
6年	48%	58%
計	64%	68%

※前回の予告なしの結果と今回の予告なしの結果です。

※お子さんが清潔なハンカチやタオルを持っているか、保護者の方も確認をしていただくようお願いいたします。



10日(水) 6年
11日(木) 5年
12日(金) 4年
15日(月) 3年
16日(火) 2年
18日(木) 1年



髪が長い人は
横で結んでください。

持ち物への記名を
お願いします。



1月保健指導について(保護者の皆様へ)

- ①学校薬剤師と連携し、寒天培地を使用した手洗いについての保健指導を行う予定です。
- ②全学年手洗いチェッカー(専用ランプ・蛍光クリーム)を使用しての手洗い指導を予定しております。
蛍光クリームの成分は“安定化剤”“保湿剤”“蛍光剤”となっております。使用が難しい場合には、連絡帳等で担任までお知らせください。