

ほけんだより 10月

令和2年10月1日

練馬区立大泉学園小学校

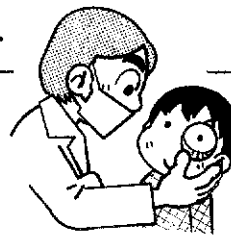


日が暮れるのがすっかり早くなってきました。この時期は朝夕と昼間の寒暖差大きく、体調をくずしやすい時でもあります。

きちんと食べて、楽しく体を動かして、十分に睡眠をとって、いっぱい笑って元気に過ごしましょう。

10月の健康診断

8日(木)	歯科検診	1・2・5年生・ひまわり学級
12日(月)	心臓病検診	1年生・必要な人
13日(火)	歯科検診	3・4・6年生
22日(木)	眼科検診	(全学年)



【歯科検診】
朝ごはんの後に、
歯みがきをしてき
てください。



*腎臓病検診3次検査 ⇒ 該当の方にはすでにお知らせ済みです。

練馬区「よい歯のバッチ」を配付します

歯科検診の結果、むし歯がなかった人に「練馬区よい歯のバッチ」が練馬区教育委員会から配付されます。歯科検診でむし歯が見つかった場合でも、治療が済めばバッチをお渡しします。(治療が済みましたら「受診報告書」を提出してください。「受診報告書」が保健室に届きましたら、バッチをお渡しします。)

乳歯のむし歯でも永久歯のむし歯でも、見つかったら、そのままにせず早めに歯医者さんに行くようにしましょう。



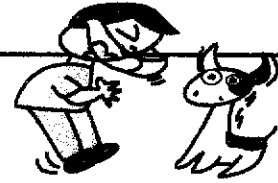
全国小学生歯みがき大会

全国及びアジア各国・地域から4,700校の小学校が参加します。DVD教材を各学校で視聴する方式で行われます。本校では、毎年5年生が参加しています。

*今年度は新型コロナウイルス感染防止の観点から、歯みがき実習は行いません。

実施日 10月8日(木):5年生 10月13日(火):ひまわり学級5・6年生

9月に学園小で発生した感染症



9月に発生した学校感染症は、ありませんでした。

しかし、朝夕の寒暖差や夏の疲れのせいか、腹痛や頭痛などの症状で来室するお子さんが少しずつ増えてきました。

東京都の新型コロナウイルスの感染状況は、『下げ止まり状態』とのことで思うようには流行は収まっていきません。例年、秋から冬にかけては、インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルスやロタウイルスなど）などの感染症も流行します。気を緩めることなく、手洗いや、免疫力を落とさない生活を大人も子供も心掛けていきましょう。

朝の健康チェック（健康観察表）をお願いします。

☆引き続き、新型コロナウイルス感染防止対策として、毎朝の健康観察と検温結果を『健康観察表』にご記入のうえ、登校の際に持たせていただきますようお願いいたします。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



グッドモーニング60分

『グッドモーニング60分（登校のために家を出る60分前には起きよう）』について、9月の発育測定の際に子供たちに話をしました。

朝起きてから、元気に1日を過ごすために大切な、『検温などの健康チェック』、『朝ごはん』、『歯みがき』、『排便』、『着替え』、『持ち物の確認』など行うのには、1時間（60分）は必要なこと。

「中には20分あればできる！」という子もいましたが、それら朝のルーティンをセカセカせずに行うことで副交感神経と交感神経の切り替えがうまくできて、学習への集中力が高まったり、イライラせずに過ごせることなども話しました。

ぜひ、グッドモーニング60分を実践して、規則正しい生活習慣を身につけて、元気に過ごしてほしいと思います。

