

ほけんだより



令和6年11月14日（木） 熊野第三小学校

朝晩肌寒くなりましたが、日中は暖かい日が続いていますね。休み時間になると外で元気よく遊んでいる姿を見てとてもうれしく思います。



【休憩時間の様子】

しかし、のどの痛みや頭痛を訴えて保健室へ来る人、体調が悪くて学校をお休みする人が多くみられます。

元気な時は、外でしっかり遊んで体の抵抗力をつけていきましょう。

こんなときは無理せず おうちで ゆっくりと！！

もしも、次のように体調が悪くなってしまったら、学校はお休みして、おうちの人と病院へ行きましょう！



発熱



たくさん鼻水が出る



強いのどの痛み
咳が出る



腹痛・下痢



頭痛



吐き気・嘔吐

こんな時はマスクをしましょう！

病気の予防のために、マスクをすると効果があります！

- 咳が出ているとき
 - のどが痛いとき
 - 熱っぽいとき
 - 病みあがりのとき
- ※学校では、「マスクをしてね」と声をかける時があります。

- かぜ・インフルエンザ・コロナウイルスは…
- ・おしゃべりで1メートル
 - ・咳で3メートル
 - ・くしゃみで5メートル
- 飛びます。

ランドセルの中にマスクの予備を入れているか確認しておきましょう。

11月19日~11月25日

くまさんしょう

てあら

しゅうかん

熊三小 手洗い週間



びょうき よぼうは、てあら いちばんです！この一週間は、とくにてあら
を意識して過ごしましょう！

もくひょう せつ

て あら

目標：石けんをつけてきれいに手を洗います！

てあら うんどう 手洗い運動

手洗い週間の間、
大休憩・給食前・そう
じの後に「あわあわ手洗
いのうた」が流れます。
音楽を意識して、手洗い
をしましょう。

てあら がんばり表 手洗い頑張り表

クラス毎に大休憩の後
と掃除の後（月曜日はロン
グ昼休憩の後、水曜日は
給食前）目標が守れたか
を調べますので、みなさん
頑張りましょう！

てつく せつ はいふ 手作り石けんの配布

保健委員会が作った手
作り石けんを配ります。
同じ重さでも形が違う石
けんです。週間中、石
けんを使いきったら賞があ
りますよ。頑張りましょう！！

とくに よご ところ 特に汚れやすい所



ゆびさき
指先
おやゆび
親指
ゆび あいだ
指の間
てくび
手首



てあら 手洗いは…

- 食事の前
 - トイレの後
 - 外から帰った後
 - そうじの後
- にしましょう！

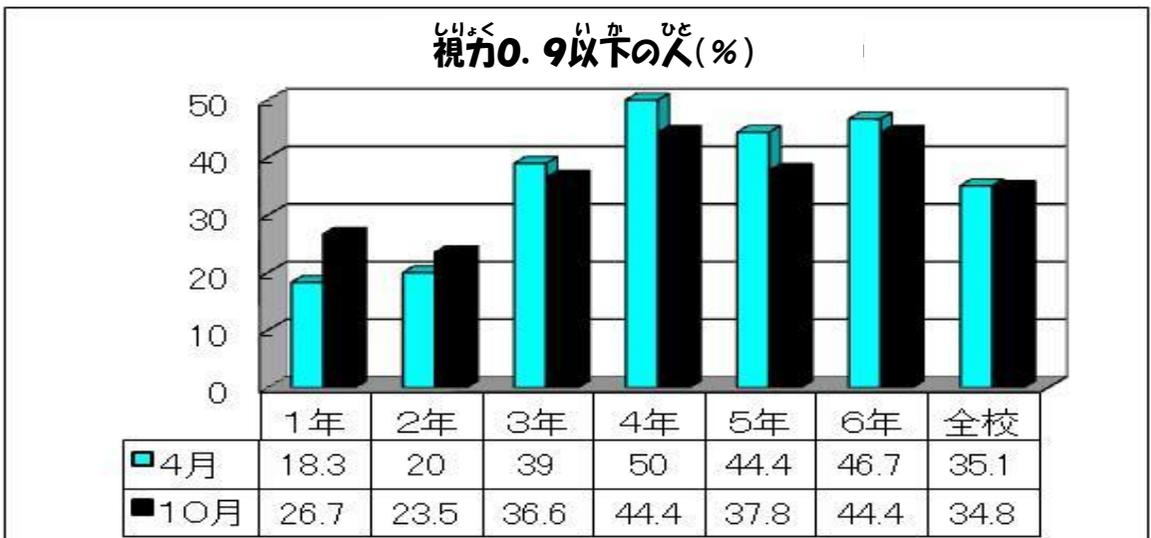


ちょうかい し すこやか朝会のお知らせ

11月19日（火）のすこやか（保健）朝会は、クラス対抗クイズ大会を
予定しています。今年の4月～11月のほけんだよりから主に問題を出しま
す。どのクラスが優勝するのか、楽しみです(*^-^*)



4月と10月の視力検査結果をグラフにしました



裸眼視力0.9以下の児童（眼鏡をかけている児童を含む）
 4月（102人）、10月（99人）※3人減りました。

4月の視力検査より、数値が良くなっていました。視力が良くなった人に話を聞くと、「姿勢に気をつけている」「ゲームの時間を減らした」「目が疲れたら遠くを見ている」「目の体操をしている」などの言葉が返ってきました。とてもうれしいことです。



視力低下は、目の疲れが一番の原因です。「くまさん目の体操」を行うなどして、目の健康を守るための生活をおくりましょう。

今回、視力がB以下の人（眼鏡の視力を含む）に、結果のお知らせを配りました。

目に よい せいかつ

すききらいを しない
目によい たべものを たべる

たっぷり ねる

目に やさしい せいかつ

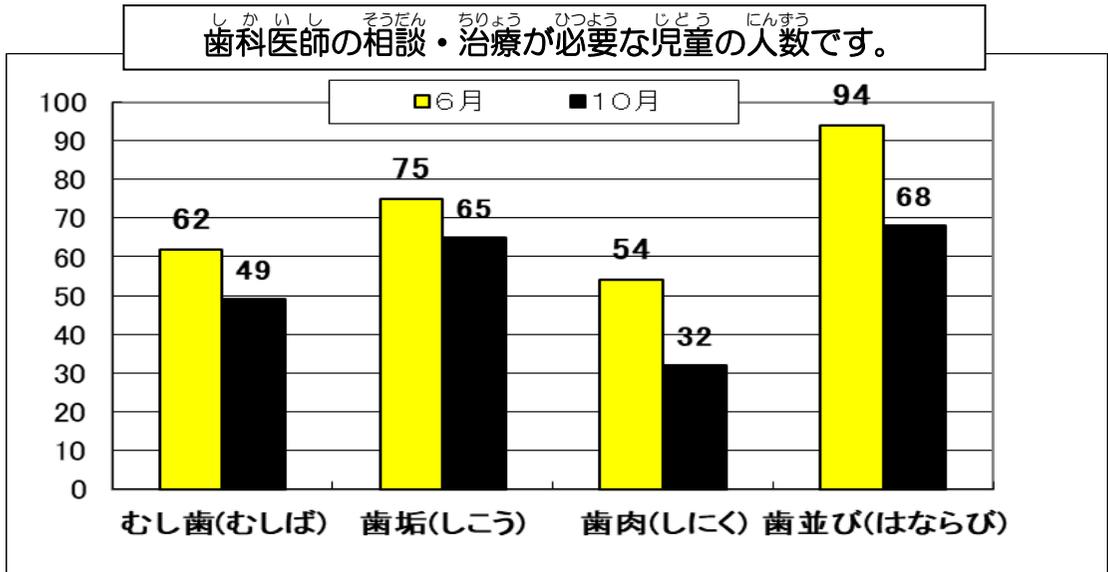
ゲーム・テレビ・マンガなどは
じかんで きめる

とおいを 見て
目の きんにくを ほぐす

くまさん こ ち なか ようす 熊三っ子の口の中の様子



がつ がつ し かけんしん けっか
～6月と10月の歯科検診の結果より～



6月より、10月の歯科検診の結果がよくなっていました。6月の歯科検診の後、歯の治療に行ったり、日頃から歯みがきを頑張っている人が多かったりしたからだと考えられます。とてもうれしい結果です。これからも、歯みがき（特に寝る前）を頑張りましょう。



いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。