

ほけんだより 11月

平成25年度 八基小 保健室

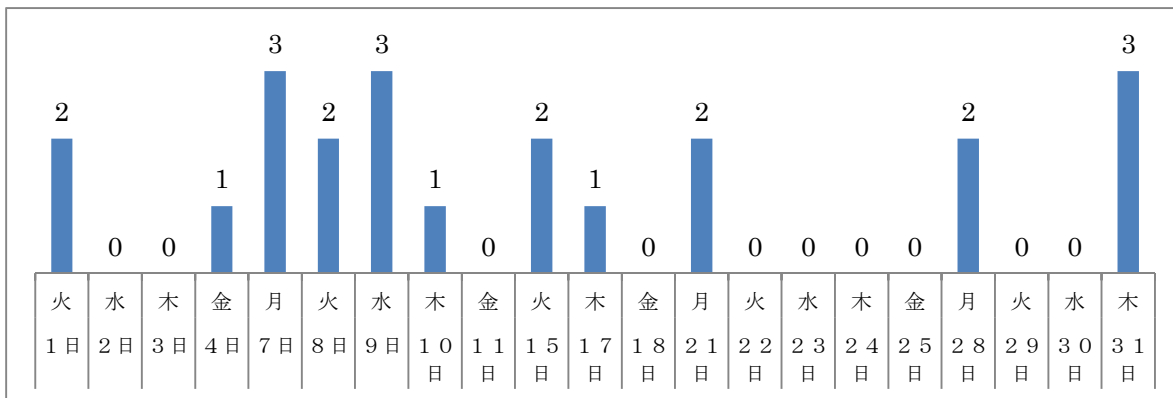


木々の葉が紅葉に染まり秋の深まりを感じる時期になりました。今月もドッジボール大会やバスケットボール大会、持久走大会と体育関係の行事がたくさんあります。けがをしないように気をつけて元気に参加できるようにしましょう。

10月の欠席0 10日間

10月は欠席0の日が授業日21日のうち10日もありました。八基小学校のみなさんは、毎日しっかり運動や外遊びが来ているので元気です。だんだん寒くなりますが、今月も欠席0の日がたくさんあるとよいです。

10月の欠席者数



早寝早起き朝ご飯

元気アップカードを実施して

10月2日から1週間、元気アップカードを実施しました。早寝早起き朝ご飯をがんばっている人がたくさんいることがわかりました。元気アップカードは、自分の寝る時間と起きる時間を決めて、その時間に寝起きできたか記録してもらいました。自分の決めた時間に寝られた日の割合が、全校では約60%から70%の間でした。自分の決めた時間に寝られるように、見通しを立てて生活できる日がさらに増えるとよいと思います。実施後の感想では、目標を決めることで時計を見ながら生活できるようになった、寝る時間を早くすることによって朝すっきり起きられるようになった、お手伝

十一月の保健目標
寒さに負けない体をつくらう
元気に外遊びをしよう



いをたくさんしてくれて助かったなどの感想がありました。また、宿題に取り組むのが遅いので、寝る時間が遅くなってしまった、ゲーム・テレビの時間が多かった、休みになると生活リズムが崩れてしまった、など課題が見えてきたという感想もありました。引き続き早寝早起き朝ごはんを習慣にしていこうをお願いします。

第2回歯科健診の結果

10月17日に2回目の歯科健診が行われました。むし歯のあった人には、すでに「歯と口の健康診断結果のお知らせ」を配りました。出来るだけ早く歯科医を受診して下さるようお願いします。

単位(人)

| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 全校 |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|
| 乳歯のむし歯 | 8 | 7 | 9 | 3 | 8 | 2 | 37 |
| 永久歯のむし歯 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 歯石沈着 | 0 | 1 | 2 | 0 | 5 | 1 | 9 |

11月の保健行事

11月5日(火) 学校環境衛生検査 教室・黒板の照度検査

11月7日(木) 15:30~

第2回 学校保健委員会

講話 「アナフィラキシーショックとエピペンについて」

学校医 緒方 伸男先生

11月8日 いい歯の日

11月8日はいい歯の日です。よい歯でよくかんで食べることが、じょうぶな体をつくれます。しっかり歯みがきをしてむし歯や歯周病から歯を守りましょう。給食後の歯みがきもしっかりしましょう。

