

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気!

No.11

ほけんだより 11月

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

～おうちの人といっしょに読みましょう～

H28年11月8日(火)

11月の保健目標 ○寒さに負けないからだをつくろう

乾いた冷たい風が吹くようになり、少しずつ冬が近づいてきました。

仙台市内の中学校では、早くも、インフルエンザによる学級閉鎖が行われています。

「手洗い・うがい」「規則正しい生活(はやね・はやおき・あさごはん)」の習慣をしっかりと身に付けて、風邪やインフルエンザを予防しましょう。

寒い季節に...

体温を上げるコツ

今からの時期は、気温が低く、体が冷えます。また、朝は寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。

体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう!

体を動かす

体を動かすと血行(めぐり)が良くなって、体の中で熱が作られ、体が温まります。



朝ごはんを食べる

朝ごはんは、一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるもとなります。



朝の光をあびる

太陽の光をあびることで、体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。



いい歯の合い言葉!

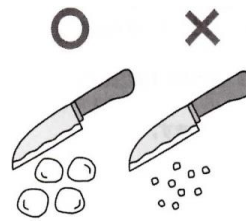
カメ! カメ! 歯!

よくかんで食べると「脳の働きが良くなり勉強に集中できる」「あごの骨や筋肉がきたえられて歯並びが良くなる」「だ液(つば)がたくさん出てむし歯を予防する」「食べ過ぎを防ぐ」など良い効果がたくさんあります。毎日の食事の中で「よくかむ」ことを意識して過ごしましょう。

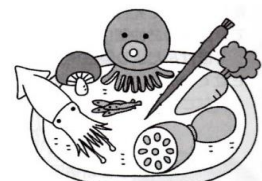
よくかむための工夫



飲み物で流しこまない



食材は大きく切る

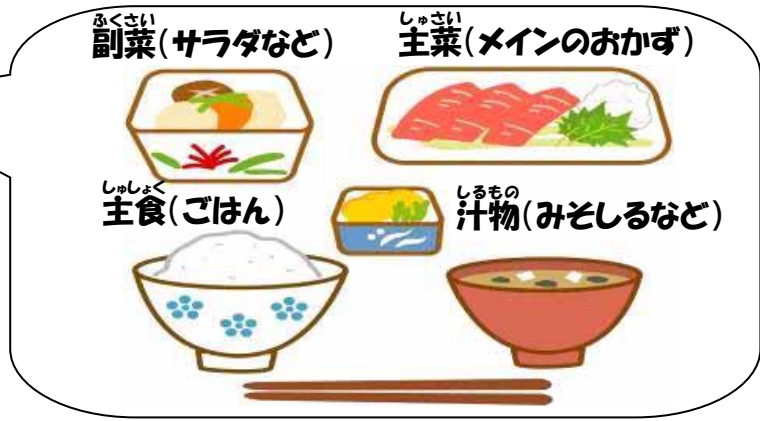


かみごたえのあるものを食べる



給食指導の様子

唐桑小学校では、毎年、各学年1回ずつ、小原木共同調理場の栄養士さんによる給食指導を行っています。10月は、3年生で給食指導が行われました。栄養士さんから「食器の持ち方や置き方」についてお話していただきました。これからも、みんなが気持ちよく、楽しく食事をするためのマナーをしっかりと身に付けていきましょう。



スクールカウンセラー来校予定日

学校やお友だちのことなど、どんなことでも気軽に相談できます。保護者の方も、お子さんのことで気になることや、子育ての悩み、心配事など、何でも気軽にご相談ください。カウンセリングを希望する場合は、担任または養護教諭 高橋までお知らせください。



【来校の予定日】 ★11月24日(木) ★12月8日(木)

保護者のみなさまへ

◎11月15日(火) 校内マラソン大会問診票(当日用)を配付します

11月16日(水)の校内マラソン大会当日のお子さまの体調とマラソン大会参加の確認のための問診票を配付します。必要事項をご記入、押印の上、当日の朝お子さまに持たせてください。体調不良や事故防止のために、ご協力をお願いします。

◎歯科受診がまだのご家庭にお知らせを配付します

今年度の歯科検診で、所見のあったお子さまには1学期中に「歯科健康診断結果のお知らせ」を配付しているところですが、「学校への歯科受診報告書」の提出がまだのご家庭に、本日、改めて「歯科健康診断結果のお知らせ(再通知)」を配付しました。この機会に、唐桑小学校みんなの歯が「いい歯」となるよう、早めの受診をお願いします。



※11月4日現在、唐桑小学校の歯科受診率は51.1%です。