

ほけんだより



保健室で子どもたちの熱を測るとき、洋服の下は素肌、という子が時々いることに気が付きます。

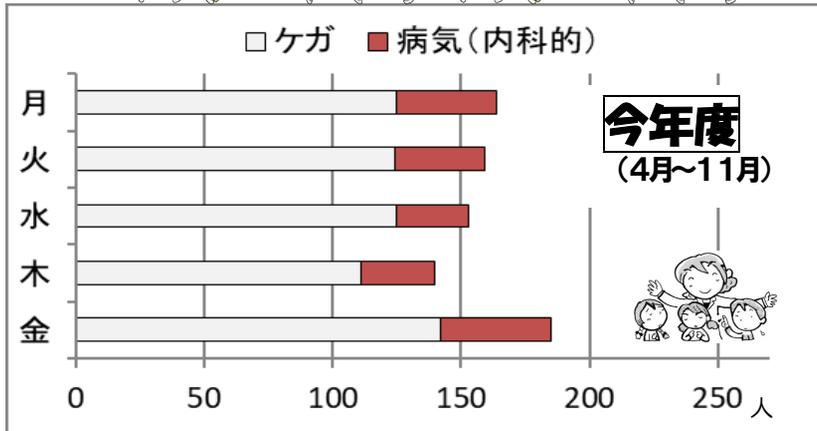
寒い季節、下着を1枚着ると、体感温度は4℃も上がります。1枚の下着の力で、姿勢も体調も良く過ごせるでしょう。

今日は下着を身に着けて過ごしていますか。ぜひ、ご確認ください。

12月の ほけん目標

よい「姿勢」で すごそう

*寒いけれど、背中を丸めずに、よい姿勢ですごしましょう。



ほけんしつ利用データから

「けが」や「病気」で保健室を利用する時、子どもたちはファイルに記録をします。そのデータから… 1~2学期の保健室利用は、疲れがたまる金曜が多くなっていました。

昨年と比べると、ケガによる保健室利用は30%ほど減少していました。安全な過ごし方を引き続き指導して参ります。

ご家庭におかれましては、子どもたちが落ち着いて学校生活を送れるよう、今後も早寝への協力をお願いいたします。(学年ごとの目安時間を参考にしてください。)

箕田小 ふとんに入る「めやす」の時間

- 1・2年生 9:00 までに
- 3・4年生 9:30 までに
- 5・6年生 9:45 までに

学校保健委員会テーマから
「健康に使いこなそう~1人1台ICT端末の時代へ~」

長時間の画面利用から子どもたちの健康を守りましょう

外活動を増やして、視力回復!!

2時休み、昼休み、どちらか1回は外に出ることを指導しています。遠くを見たり、日中の光(バイオレットライト)を視界に取り入れることで、視力回復効果があります。天候は、晴れていなくても良いそうです。(めやす: 1日2時間以上)

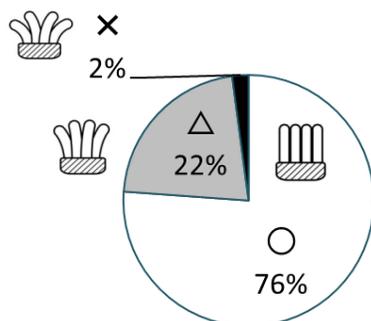
児童保健委員会主催「歯ブラシチェック」
全校児童が点検しました。(11/29実施)

「歯ブラシチェック」結果から

子どもたちは毎日、給食後の歯みがきを3分間がんばっています。歯ブラシの開いた毛先に気づいたら新しいものに取り替えをお願いします。



↑ 1年生の様子



お子さんのハブラシ、御家庭のハブラシ、広がっていませんか?

- … 「歯垢を落としやすい毛先」です。217人でした。
- △ … そろそろ新しい物を用意しましょう。
- × … すぐに、新しい歯ブラシとの交換をお願いします。

