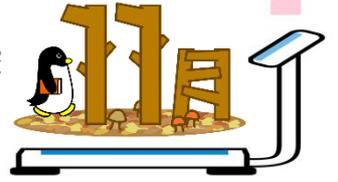




たんぽぽけんしつ

碧南市立
中央小学校
NO.8



一気に秋めいてきて、先月から体調をくずしている子が急増しているように思います。手足口病の再流行や、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎…心配な病気はたくさんありますが、どの感染症もしっかり手洗いをする事がとても大切です。きれいに洗ったハンカチを持ってきているか、今一度確認してから登校するようにしてくださいね。

11/5(火) 5・6年生 学校保健委員会

元気な心でいるために～今日からできることを考えよう～

あいち健康プラザの倉田さんにお越しいただき、学校保健委員会を開催しました。元気な心でいるためのポイントは2つ！2つ目は12月の保健日より紹介します。お楽しみに♪

①「ストレスに負けず、自分の気持ちと上手につきあう工夫をしよう」

今のからだやこころのストレスは、どうかな？チェックしてみよう✓

〈こころのサイン〉

<input type="checkbox"/> すぐにカッとする 	<input type="checkbox"/> 急に悲しくなる 	<input type="checkbox"/> やる気がなくなる  <div data-bbox="1209 1070 1527 1317" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>「つかれてやる気が起こらないことがある」</p> <p>6年生 85.7%</p> <p>5年生 80.2%</p> </div>
--	---	---

〈からだのサイン〉

<input type="checkbox"/> 頭やお腹に痛みがでてる 	<input type="checkbox"/> 食欲がなくなる 	<input type="checkbox"/> 寝つきが悪くなる  <div data-bbox="1209 1473 1527 1742" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>「夜ねるときに、すぐにねむることができない」</p> <p>6年生 49.5%</p> <p>5年生 38.4%</p> </div>
---	---	---



✓が入った人は…早めに対応することが大切!

例えば…動いて発散したり(運動など)、リラックスしたりすること(音楽を聴くなど)はどうか？
こころやからだがちよっとつかれたなと思ったら、自分にあった方法で気分転換してみよう!

1年生も11月からフッ化物洗口が始まっています！

10月15日(火)、29日(火)、30日(水)に1年生の歯科指導のために、保健センターの歯科衛生士 安藤さんと岩崎さんにおこしいただきました。磨き残しが多いところやフッ化物洗口の方法について学ぶことができました。

基本的には毎週火曜日の朝にフッ化物洗口を行います。



～ 感想の一部をご紹介します ～

- ・これからは、すみずみまで、はをみがくようにします。
- ・かよびのぶくぶくうがい、たのしみです。

11月の保健行事予定

日にち	行事名	対象者	持ち物など
11 / 5 (火)	フッ化物洗口	希望者	コップ、コップを入れる袋
11 / 19 (火)			忘れられないようにしましょう！
11 / 26 (火)			 11月12日(火)の週は、校外学習があるため中止です。

1年生保護者の皆さまへ

◎フッ化物洗口について

10月の歯科指導では、洗濯ばさみやタオルなどの持参にご協力いただきありがとうございました。基本的には毎週火曜日の朝にフッ化物洗口を実施しますので、コップを忘れずに持ってくるようお願いいたします。

4年生保護者の皆さまへ

◎色覚検査について

後日、希望調査を配布いたします。ご多用の中申し訳ありませんが期日までにご提出ください。希望者に対して、プライバシーに配慮して検査を実施します。

なお、学校で行う検査はスクリーニング（疑いのある人をふるいわけ）であり、色覚異常の診断については眼科専門医でないと行うことができません。ご留意のほどお願いいたします。

5・6年生保護者の皆さまへ

◎学校保健委員会について

ご出席いただいた5・6年生保護者のみなさま、お忙しい中、足を運んでいただき、ありがとうございました。ご出席できなかった方も、表面を参考にしながら、自分も相手も大切にコミュニケーションや、ストレスとの付き合い方についてお子さんと振り返るきっかけにいただけたら幸いです。