



ほけんだより

令和5年 11月1日
調布市立第一小学校
校長 樋川 宣登志
養護教諭 伊藤 まゆ
佐藤 香奈

朝晩、気温がぐっと冷え込むようになりました。

ますます寒くなりますので、風邪やインフルエンザ予防をして過ごしましょう！

インフルエンザにかかると……



なぜやインフルエンザにならないために

しっかり睡眠!

十分な睡眠をとることで、体力や免疫力が回復します。

バランスのいい食事

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで、免疫力を高めます。

空気の入替え

空気の乾燥やウイルスの増加を防ぐためにも、換気をしましょう。

マスクをつける

周りに飛んでいるウイルスを吸い込まないようにします。

うがい・手洗い

のどの奥まで水が届くよううがいをし、指の一本一本をしっかりと洗いましょう。

今からしっかり! かぜにまけない体づくり



はやね・はやおきをする



すき きらいをしな



げんきに体^{からだ}をうごかす



保護者の皆様

10月は発熱以外にも腹痛や頭痛のような内科的訴えでの来室が多かったです。

話を聞くと、少しずつある共通点が……。それは就寝時刻と朝ごはんです。

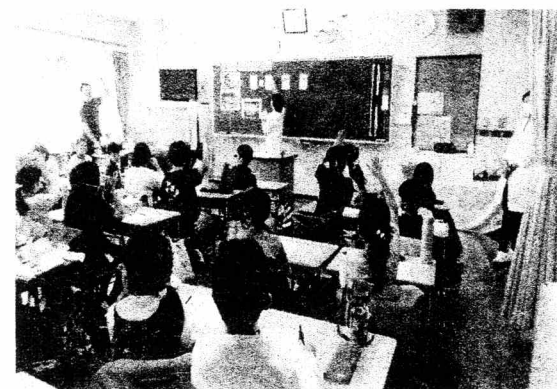
「昨日は何時に寝た?」「11時くらい・・・ゲームやってて遅くなっちゃった。」

「朝ごはんはなに食べてきた?」「コーンフレークだけ」「お菓子1つだけ・・・」

このようなやりとりが何度かありました。

遅く寝ると、遅寝→朝起きられない→朝ごはんが食べられない→学校で調子が悪いという悪循環になってしまいます。生活は、1日のサイクルでつながっていますので、どこかが悪くなると他もどんどん悪くなってしまいます。保護者の皆様にも、子どもへの声かけと朝ごはんの協力をお願いしたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

ピカピカ☆の歯を目指そう!!



10月に学校歯科医の船田先生と歯科衛生士さんをお招きして、3年生とひまわり学級で歯みがき指導を行いました。歯のクイズに取り組んだり、正しい歯みがきの方法を習ったりして「今日からがんばるぞ!」とやる気満々の子供たちでした。

ご家庭でも歯のみがき方について話題にいただけたら幸いです。

授業を終えての感想



家に帰ったら自分に合った歯のみがきかたを発見して、そのいいみがき方でみがこうと思います! (KS)

いつもつよい力でみがいていたけれど歯ぐきをきずつけることが分かったので、これからのはかるい力でみがこうと思いました。(SC)

歯のみがきかたを正しく教えてもらったのでわかりやすかった。家に帰ったらやってみよう。歯ブラシのつまさき、かかとなどの役割を使ってみがけばよいこともわかりました。(AK)