



じどう ほごしゃ みなさま
児童と保護者の皆様へ

ほけんだより

朝晩の風の冷たくなりました。背中を丸めて手をポケットに入れている人を見かけます。転んだときに危険です。手袋など寒さ対策をして、寒くてもかっこよくぴんとのばした背中で過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行は終息したかに見えますが、第6波に備えて引き続き感染対策が必要です。いかに感染を広げないための生活をするので、広がり方が変わると言われています。医療崩壊が起きないように、自分たちができることは何かを考えて、生活していきましょう。



学校での歯みがきは、飛沫を飛ばさないよう気をつけて実施しています。

11月の保健目標 姿勢を良くしよう!

教室でタブレットをしているときに、「姿勢」に気をつけていますか?おしりがイスから半分落ちている人、机から脚がはみ出ている人、いませんか?

体には600以上の筋肉があると言われています。座るときにもたくさんの筋肉に支えられています。支えるためには筋肉の力が必要です。また、頭はたいへん重いので、支えるためには、首や背中、おなか、腰の筋肉を強くすることが大切です。普段は、生活や遊びの中できたえられていきますが、緊急事態などで運動できない時間が長かったので、子供たちも筋力が低下しているようです。意識してきたえていきましょう。



持久走記録会に向けて、業間マラソン(7分間走)が始まっています。休み中に体重が増えた子供たちも多く、あちこち痛みが出ているようです。夜ゆっくりお風呂に入り、あたたまった筋肉をマッサージしておくことで、筋肉痛にも効果があります。冷えた手足を温めると良く眠れるので、疲れをとって登校しましょう。

保護者のみなさまへ

春の歯科検診で、受診報告書が未提出の児童に、治療をお勧めするお手紙を、いい歯の日(11月8日)に合わせて配付する予定です。

手紙が届かない場合や、結果の見方がわからないなどの場合は、保健室までご相談ください。

11月は、児童虐待防止推進月間です。

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

いち はや く
189

出産や子育てに関する悩みや質問がある方は、児童相談所・市町村へお気軽にご相談ください。

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡先や連絡内容に関する秘密は守られます。お住まいの地域の児童相談所につながります。

※一報一報電話からではつきませんが、今年11月には児童虐待防止がテーマです。

