

ほけんだより 5月

桜谷小学校

ほけんしつ

No.2

2021年5月7日

新学年がスタートして1ヶ月が過ぎました。1ヶ月の疲れが出て、からだがしんどい、頭やお腹がいたいなど、からだの調子をくずしている人はいませんか？毎日元気に過ごすひけつは、なんといっても「早寝・早起き・朝ごはん」です。正しい生活リズムをつくって、勉強や運動ができるからだで元気に登校してくださいね。

5月10日(月)～14日(金) 全校「けんこうしゅうかん」が はじまります！！

ゴールデンウィークの生活はどうでしたか？いつもより遅く寝たり、遅く起きたりしていませんか？今日から学校の生活に切りかえて、元気に活動できるように、5月10日からの1週間「けんこうしゅうかん」にとりくみます。「けんこうしゅうかん」が終わったあとは、自分でふりかえてみましょう。

早起きすると
いいことがいっぱい！

朝ごはんをゆっくり



しっかり食べられる

朝は、お昼ご飯を食べるまでの午前中の大切なエネルギーになります。

持ち物の確認を



することができる

忘れ物をしないように確認できるゆとりがあるといいですね。

トイレにゆっくり



入ることができる

時間がなくてうんちをがまんしてしまうと、うんちが出にくくなってしまいます。

早起きのためには



早く寝よう

早起きのコツは早く寝ることです。たっぷり睡眠をとって元気な生活を送りましょう！

歯をしっかりと



みがくことができる

食べたあとは、むし歯やししゅう病を防ぐためにかならず歯をみがきましょう。

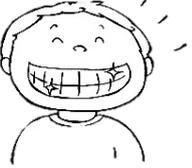
5月25日(火)から毎週火曜日の朝に

フッ化物洗口を実施します(希望者のみ)

健康な歯を保つということは、おいしく食事をしたり、楽しく会話したりするために欠かせません。大切な歯を守るために、本校では歯みがき習慣のために「歯っぴい週間」を実施し、食事後はみがき100%をめざしてとりくんでいます。

このようなとりくみと全町一斉にフッ化物洗口を行っている結果、むし歯の保有率(むし歯のある子)は徐々に減少傾向にあります。また、定期的に診察を受けて予防歯科を大事にされるご家庭も増え、むしば治療の受診率も約80%を超えています。

生涯を通して自分の歯でおいしく食べ、8020(80歳で20本以上の歯を持つ)を達成できることをめざし、自分の歯を大切にしていきましょう。

<p>① 毎週火曜日の朝にするよ。 自分のコップ持って、フッ素の液を先生に入れてもらおう。</p> 	<p>② みんなでぶくぶくうがい 60秒! ブクブクブクブク… みんながんばれ～!</p> 
<p>③ ぶくぶくうがいが終わったら、しぶきがとばないようにそっとコップに液を吐き出すよ。(飲み込んでいないかチェックのため)</p> 	<p>④ コップの液を捨てて、水道水でコップをきれいに洗おう。</p> 
<p>⑤ うがいのあと30分間はそのまま! 飲み物は飲まないように気をつけてね。</p> 	<p>めざせ、いつまでもきれいな歯!</p> 

おうちのかたへ

今年度も健康の基本である、生活リズムを作るとりくみとして、「けんこうしゅうかん」を実施します。1年生は初めてのとりくみとなりますが、生活リズムで大切な「運動、食事、休養・睡眠」についてお子さんと話し合い、普段の生活を見直す機会としていただいき、お子さんへのはげましの声かけをよろしくお願いいたします。

5月 保健行事予定

- 5/10～14 けんこうしゅうかん
- 5/18 検尿2次(対象者のみ)
- 5/25 フッ化物洗口 開始 以降毎週火曜日
- 5/26 内科検診(1・2・4年)
【3・5・6年の内科検診は、6/16(水)です】



まだまだ続きますが、できることを少しずつ。。

滋賀県内でも新型コロナウイルス感染症の感染が広がり、感染者の急増が続いています。また、**変異株**という言葉もよく耳にするようになりました。4月15日には、滋賀県のコロナステージが**警戒ステージ**に引き上げられました。大変な毎日が続きますが、学校でもおうちでも、できることを無理のないように、少しずつやっていけたらと思います。

≡「いつもとちがう」ときも「いつもと同じ」ことをたいせつにしよう≡

いつもと同じ時間に起きよう

毎日同じ時間に起きて体のリズムを整えよう。
早起きをすると身体も心もスッキリして1日をすごすことができます。



身体をせいけつにしよう

つめが長いと中にばい菌が入ってしまいます。せいけつなつめで気持ちよくすごそう！
つめを切っておくと割れたり友だちをひっかいてしまう心配もありません。



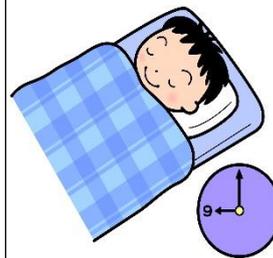
きそく正しい食事をとろう

朝・昼・夜の三食を食べるとお腹も心も満たされます。おいしいものを食べると、ストレス解消にもつながります。



いつもと同じ時間にねよう

毎日同じ時間に寝ると疲れがとれ、生活リズムを整えることができます。午後10時～午前2時はゴールデンタイム！！成長や記憶力アップのチャンスです。



毎日の検温に引き続き、ご協力よろしく申し上げます！！



発熱などの症状がある場合の相談・受診について (滋賀県ホームページより)R3. 1月

発熱、のどの痛みなど風邪のような症状がある場合は、新型コロナウイルス感染症への感染が考えられます。

- ① まずは、かかりつけ医やお近くの診療所・クリニックに電話等で相談し、病状などをお伝えください。
- ② ほかの患者との接触を避けるため、来院時間や来院方法などを指定されることがあります。診療所等が指定する方法で受診してください。
- ③ 受診時にはせっけんを使った手洗いをすませて、マスクを着用してください。

発熱などの症状がある場合の相談・受診について

