

ほけんたより 11月

令和5年
11月8日(水)
No.6
辺土名小学校 保健室

11月の保健目標

「進んで体を鍛えよう！」

だんだんと肌寒くなり、いよいよ冬の訪れを感じる季節になりました。体調を崩しやすい季節だからこそ、「進んで体を鍛えよう！」を目標に少しずつ体力も気力も高めたいですね♪

現在、辺土名小学校では、新型コロナやインフルエンザなどの感染症はゼロです。が、冷えからの体調不良者がちょこちょこ見られます。微熱、鼻水、のどの痛みの訴えがあります。また、スマホ、ゲーム機器の長時間使用で睡眠不足や疲れが抜け切れていない児童も見られます。朝の活動や仲良しタイムに活発に体を動かし、鍛えていきましょう♪

11月8日は



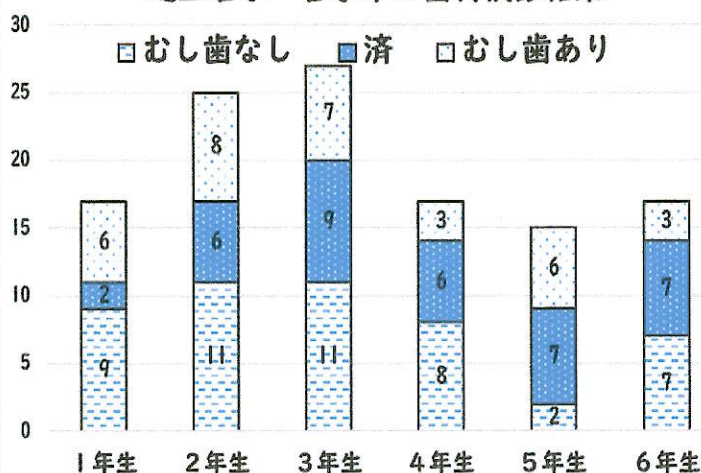
1学期の歯科検診のあと、治療を済ませた児童が増えてきました～!!治療済カードの提出がまだの児童が25名。

冬休みも利用して、今の学年のうちに、治療できるいいな～♪治療が済んだ人は、治療済カードを提出してくださいね(*^^*)

また、むし歯が無くても、定期検診に行っておくことが、虫歯予防の第一歩になります。

美味しいものを美味しく食べられるよう、ピカピカの歯を残していきましょう(*^▽^*)

辺土名小 各学年の歯科検診結果



広域地震津波避難訓練!

11月2日(木)村内の広域地震津波避難訓練があり、辺土名小全児童職員、慰霊の塔広場まで避難しました。「おかしもち」を守り、真剣に訓練に参加していました。6年生の感想では、「地震などはいつどこで起こるかわからないので、パニックにならないように冷静に行動できるようにしたいです。」や「訓練だったが、不安と恐怖を感じました。おかしもちを忘れず、いつ起きても対処できるようにしていきたいです。」「本当に地震や津波が起きたら、今日学んだことができるか不安だけど、怖がらずにやってみようと思います」などがあり、自分事として取り組んでいた事が感じられました。



生活習慣病を
予防するために

「進んで体を動かそう」

寒さや勉強などの忙しさからくる運動不足に肥満、夜更かし、夜食、偏食・・・。生活習慣病の引き金になる危険性があります。

意識して毎日の生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすよう心がけたいものです。

また、重なるストレスも生活習慣病の原因となる危険性がありますので、適度な運動でストレスを発散するのは、生活習慣病予防にとってまさに一石二鳥なのです。

