

ほけんだより 10月

小松島小学校 2018年10月5日 No. 6

今年の暑い、暑い夏！運動会までの間は、つかれもたまって体調をくずす人もいましたが、ほとんどの人が元気に過ごすことができましたね。心と体の健康は、やはり規則正しい生活習慣ですね。ひきつづき「早ね・早起き・朝ごはん」で元気に過ごし、あなたなりの秋を楽しんでください☆



「生活チェック週間」のお知らせ 10月15日(月)～19日(金)までの5日間

2学期が始まったら生活チェックをします。今回は、これまでの自分の生活を振り返って、よりよい生活にするためには、どんなことを目標にしたらいかをよく考えてみましょう。

そのために

- どんな目標にするか家の人と話し合ってみる。(今の自分に一番必要なことを目標にしよう。)
- 自分が決めた目標を家の人に宣言して、家の人にも協力してもらおう。
保護者の皆様、ご家庭でのご協力、よろしくお願いします。

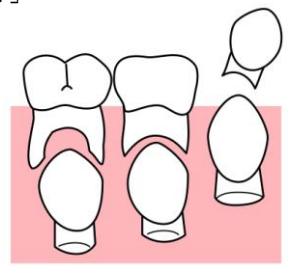


できていますか？正しい手洗い
これからすずしくなっても(寒くなくても)しっかりと手洗いをして、かぜやインフルエンザを予防しよう。



今月の歯の目標「歯の生えかわりについて知ろう」

みなさんは小学生の間に、背がのびて、体重も増えてどんどん成長していきます。そして、歯も子供の歯の「乳歯」から、大人の歯の「永久歯」へと生えかわっていきます。永久歯が生えそろうと、かむ力が強くなり、いろいろな食べ物を上手に食べられるようになります。



★生えかわりの時期に注意すること

- 生えたとの歯は、むし歯になりやすいので食べたらみがき、定期的に歯医者さんでみてもらい(検診やフッ素塗布等)むし歯予防をしましょう。
- 乳歯のむし歯もきちんと治療をしましょう。永久歯は乳歯の下で成長しています。永久歯に生えかわるからといって乳歯のむし歯をそのままにしておくと、その後生えてくる永久歯がむし歯になりやすく、歯並びにも影響します。
- 歯ブラシの当て方の工夫をしましょう。生えかわりの時期は、生えている途中の歯や、抜けた乳歯のすき間で歯並びがデコボコしていて、はみがきのむずかしい時期です。歯ブラシの当て方に注意してみがきましょう。お家の人に手伝ってもらい、仕上げみがきをしましょう。



保護者のみなさまへ



★身体測定・視力検査について
10月10日(水)～12日(金)の間に、身体測定・視力検査を行います。視力検査の結果から受診の必要がある場合(視力B以下)、受診のお願いの用紙をお渡しします。春の検診で用紙をもらって、未受診のお子様もあわせて早めの受診をお願いします。また、受診されているお子様は、用紙を学校へお返しくくださるか、その旨お知らせください。

★生活チェック週間について
記事で紹介している通り、秋休み明けには、今年度2回目の「生活チェック週間」を実施します。日頃から、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活にご協力いただきありがとうございます。今回は、「今の自分に一番必要なことを目標にしよう」という意識をもって、取り組んでほしいと思っています。どうか、ご家庭での励みや協力をよろしくお願いします。秋休み中も規則正しい生活をお願いします。