



すこやか



長門市立向津具小学校

第7号

令和6年11月7日

11月7日は「立冬」です。そろそろ冬支度を始める時期となりました。寒くなってくると特に水を使う手洗や歯磨きなどは早く終わらせようといいかげんになってしまいがちです。そういうときこそ意識して丁寧にしてほしいです。また、寒くなると窓を開けるのがつらくなってきます。休み時間は窓をあけて教室の空気もしっかり入れ替えましょうね。

11月8日はいい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

あき ふゆ かんせんしょうりゅうこう きせつ
秋・冬は感染症流行の季節

感染対策 できていますか？

ことし かぜ 今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い せっ じ かん あら
石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ かんそう はな ねんまく
乾燥するとのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける はん か がい て ひつようさいていげん
繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることに繋がります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



感染症予防の方法は・・・

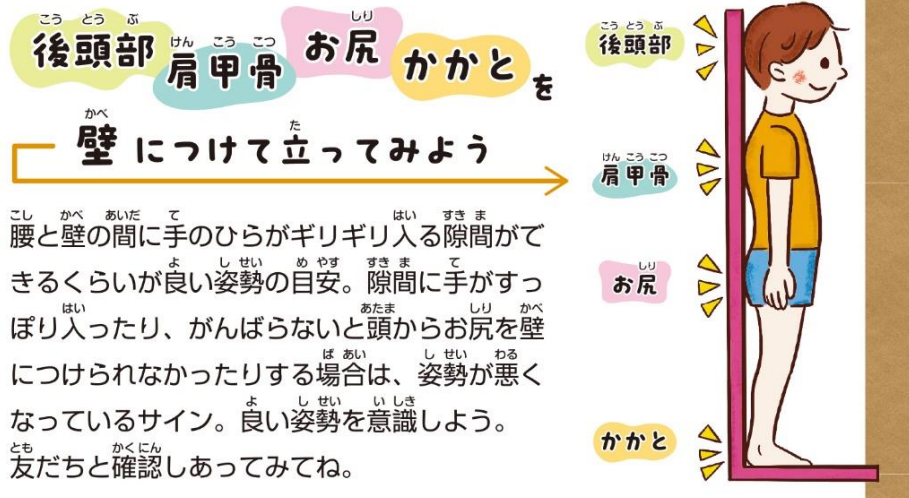
毎年いろいろな感染症が流行しますが、予防方法はほとんど共通しています。

バランスの良い食事や十分に睡眠をとって免疫力を上げること、予防接種を受けること、感染している人との密接な接触を避けることなどがあげられます。そして、手洗い・うがい・せきエチケットです。

これらのことを意識しながら、感染症予防をし、いつもと様子が違う時は、早めに病院受診をお願いします。

背中が曲がっていませんか？

姿勢を確認しよう！



第1回目の学校保健委員会で、姿勢について学習しました。

よい姿勢の合言葉は
「グー・ペタ・ピン」です。
日々、正しい姿勢ができていますか？

『背中もピン！心もピン！で
元気パワーアップ』しましょ
うね。

11月13日（水）3校時に
ヤクルト山陽（株）出前授業
「げんき！骨コツ学！」があ
ります。骨や正しい姿勢につ
いてしっかり学びましょう！

校内持久走大会に向けて練習が始まります



① 熱はありませんか？



② 顔色はいいですか？



③ 食欲はありますか？



④ 鼻水やせきは出ていませんか？



⑤ 発疹はありませんか？

12月4日（水）2校時に校内持久走大会があります。大会に向けて、間もなく練習が始まります。
毎朝、お子さんの健康観察をしていただき、体調不良の場合は、連絡帳等でお知らせください。

がんばった！生活チェック・メディアコントロール



第2回生活チェック・メディアコントロールの実施について、お忙しい中ご協力ありがとうございました。チェック表の結果から、ご家庭で頑張っておられる様子を感じることができました。今後もよりよい生活習慣を身に付け、元気で学校生活が送れるようよろしくお願いします。

コース	挑戦人数	パーフェクト人数
金	4人	4人
銀	6人	3人
銅	1人	0人

第2回 学校保健委員会が11月15日（金）に開催されます

今回は、「情報安全モラル教室～メディアコントロールを目指して～」の講演後、生活委員会を中心に、みんなで守る向津具小のメディアのルールを考えます。

「これならみんなで守れる」、そんなルールを保護者の方と一緒に考えましょう。