



令和3年11月
入善町立黒東小学校

おうちの人と一緒に読みましょう。

日没が早くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。季節の変わり目は寒暖差が激しく、体調を崩しやすくなります。

これから冬に向けて、一段と寒くなり、かぜやインフルエンザが流行する季節となります。コロナ対策で手洗い、うがいを徹底することに加え、バランスのよい食事、十分な睡眠なども心がけて、かぜやウイルスに負けない体をつくっていきましょう。

◆11月8日は「いい歯の日」

5月に行われた歯科検診で、歯の治療カードをもらった人は32人でした。その中で、10月末までに治療をした人は約半分です。むし歯は放っておいても治りません……。早めに治療をしましょう！



歯の治療カードをもらった人



歯の治療が終わった人

◆マスクの中で口呼吸になっていませんか？

長時間マスクを着けることが当たり前になっている今、マスクの中で口呼吸をしている人が増えています。



口呼吸のリスクの例

なんだかポーンとする

◆集中力の低下

のどの乾燥でせきもふえたかも

◆のどの乾燥、せきの悪化

口がかわく、変なおいがする

◆歯周病(口臭)

頭が痛い、イライラ、だるい

◆呼吸が浅くなり、かくれ酸欠

などがあります。

こまめな水分補給や、口の周りの筋肉をきたえる運動(よくかむ、舌を回す)を心がけよう！

きれいなハンカチも持っていますか？

手を洗うときのポイントは、

- ① 水で手をぬらし、せっけんを泡立てる⇒
- ② 指先や爪の間、指の間もしっかり洗う⇒
- ③ 水で洗い流し、清潔なハンカチで水気を拭くです。



でも、もし3日間同じハンカチを使い続けたら、そのハンカチには菌が繁殖している可能性があるんだよ。せつかくきれいに洗った手も、そんなハンカチでふいたら、また菌を手にくすりつけているのと同じことかもしれないね。



保護者の方へ

学校保健委員会 「メディアの使い方を見直そう」

10月22日（金）に学校保健委員会を開催しました。保健委員会は、事前アンケートをもとに、グラフや劇を取り入れながら、黒東小学校の子供たちのメディアの使い方やネットトラブルについての発表をしました。講師の大永 誠先生より「メディアの利用について」と題して、メディアを上手に使うために、注意していくことや時間の使い方について、本校の「少メディア週間」の取組みや保健委員会の発表にも触れながら、分かりやすく教えていただきました。ゲームやスマホ、タブレット等、私たちの身近にあるメディアを正しく、安心して使うために、自分たちに何ができるかを考えることができました。

☆☆児童の感想☆☆

メディアは使いすぎると成績が悪くなると聞いて衝撃的でした。いつも長時間ゲームをしているので、家族との時間を増やしたいです。（4年）

保健委員会の発表が分かりやすかったです。これからインターネットを使う時間が増えていくので、トラブルにならないようにしたいです。（5年）

SNSでは気持ちが伝わりにくいので、なるべく話し合うようにしたいです。これからは少しずつゲームやスマホの時間を減らしていきたいです。（6年）

