

# ほけんだより



令和4年11月4日  
宇奈月小学校  
保健室

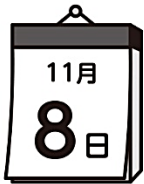
おうちのかたと一緒に よみましょう

肌寒い日が続きますが、グラウンドで元気いっぱい遊んでいる人も多くいます。外遊びは、近視を予防したり骨を強くしたり、夜ぐっすり眠れたりといったことばかりです。最近、早ねができない人が増えているので、たくさん体を動かしてぐっすり眠り、かぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう。

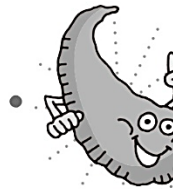
せん  
線であら  
みよう!

11月は記念日がたくさん!

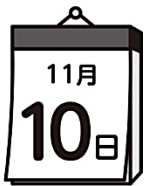
全部知ってるかな?健康にまつわる記念日



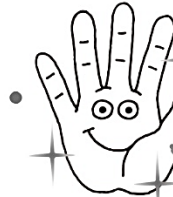
歯ブラシはえんぴつみたいに持って、1本1本みがいてね。むし歯を治していない人は、悪化する前に治そう!



トイレはきれいに使えていますか? 学校のトイレも家のトイレも、そうじをしてくれている人に感謝をしながら入る前よりきれいにしてから出よう!



換気をすると、細菌やウイルス、こもったニオイを追い出せるよ! 新しい空気で頭もスッキリ。対角線に2か所開けると効果的だよ!



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう! もし乾燥ではだがかさかさになったら、ハンドクリームなどで保湿してね。

# 目に関する授業を行いました

10月10日の目の愛護デーに合わせて、「目の健康をアップしよう!」をテーマに、各学級で目に関する授業を行いました。目を大切にするために大切なことはたくさんありますが、そのうち3つをみなさんに伝えました。

- ①しせいに気をつけよう
- ②ゲームやメディアの使用時間に気をつけよう
- ③遊び方に気をつけよう

さて、みなさんは今もできていますか? 「目の健康をアップしようものさし」も時々使いながら、これからも目を守っていきましょう。



【視覚を使わず絵をかいてみよう!】



つくえと目は30cm以上はなれているかな?



【とてもよいしせいになりました!】



## 11月8日は「いい歯の日」

### うさぎのおし歯が治ってきました

現在28人がおし歯を治し、治療率は70%になりました。9月には、6年1組がおし歯0となり、保健委員会から表彰されました。まだおし歯を治していない人は、歯医者さんで早めに治しましょう。



おうちの方へ

## 11月11日(金) 6限 学校保健委員会「すこやか集会」を開催します。

テーマは、「ネット依存の影響や対策」です。今年は富山大学大学院で助教をされている山田 正明先生をお招きし、子供たちに分かりやすくお話をさせていただきます。山田先生はメディアに関する様々な研究をされており、「ゲーム障害」や「ネット依存」など、宇奈月小学校の子供たちにも起こりうる問題について詳しい先生です。フリー参観の日の6限に行いますので、是非ご家族の皆さんにも聞いていただき、今後のメディアコントロールに役立ててほしいと思います。まだ参加申し込みをしておられない方も、当日参加できますので、多くの方の参加をお待ちしております。

## インフルエンザの予防接種について

インフルエンザウイルスは低温乾燥を好み、例年寒さが厳しい12~2月頃に流行のピークを迎えることが多いです。予防接種を受けてからだいたい2~4週間後に抗体ができると言われており、子供は間隔を空けて2回受けることが望ましいと言われているので、早めに予防接種を受けておくのが理想的です。予防接種はインフルエンザにかかりにくくするだけでなく、かかった場合に重症化を防ぐことができます。脳症、肺炎等の合併症を引き起こさないためにも、予防接種は大切です。