

ほけんだより 10月

令和2年9月発行 No. 11 川口市立領家小学校 保健室

新型コロナウイルスだけでなく、
インフルエンザやノロウイルスによる感染症予防にも！

自分でできる 感染症予防対策を続けましょう。

- ☐ 石けんでの手洗い、消毒
- ☐ マスク
- ☐ せきエチケット
- ☐ 毎日の健康観察
- ☐ 早ね早おき朝ごはん

これらの予防対策は、新しい生活様式の中で習慣となって身につけてきていますね。長く続けていくためには、無理をしないことが大切ですが、「最近、できていないな。」という予防対策は、もう一度、意識してみましょう。



予防対策
できているかな？
チェックしてみよう！！

みんなで協力する 感染症予防対策をしましょう。



ソーシャルディスタンス 3つの密を避ける



ノーメディアチャレンジ月間

*ここでいうメディアとは、テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンのことです。

休校中にメディア機器にふれることが多かった人もいますが、「夏休みすくすくカード」を見ると、領家小のみなさんはルールをしっかりと決めて使っていました。特に、時間を決めて使っている人が多くいましたよ。「〇時まで」とルールを決めて守れていれば、体や心に優しい使い方ができますね。

領家小では、10月を「ノーメディアチャレンジ月間」としてメディア機器の使い方を見直す一ヶ月にし、「ノーメディアデー」に2回取り組みます。取り組みの方法は、配られるカードや担任の先生の話をよく聞いてください。

ルールを決めるときの参考にしてください。今のルールが、体や心を守るルールになっているのか、見直す機会にしてみてください。



スマホ・ゲームとのつきあい方



ノーメディアチャレンジ月間について

【方法】今年のチャレンジは2回です。下の期間に合わせてチャレンジカードを配付します。

(1) チャレンジ期間①10月3日(土)～10月8日(木)の間の1日

*チャレンジカード：10月2日(金)配付、9日(金)提出

②10月17日(土)～10月22日(木)の間の1日

*チャレンジカード：10月16日(金)配付、23日(金)提出

(2) チャレンジ終了後、感想を書いてから担任の先生に提出しましょう。

(3) 感想記入は、1回目は児童のみなさんのみ。2回目は保護者の方にもお願いします。

・ノーメディアチャレンジ月間中は、読書などメディア以外の過ごし方をしてみましょう。

めざそう！むし歯ゼロの領家小

7月歯科健診の結果→むし歯や歯石があった人 56人
→治療が終わった人 22人 (9月18日現在)

歯科健診の結果は保健室の前にはってあります。赤いシールはむし歯・歯石があった人の数です。むし歯ゼロの領家小学校を目指しています。治療のお勧めをもらった人は早く歯医者さんに行って必ずなおしてくださいね。むし歯・歯石をなおした人がいれば青いシールをはりますよ。

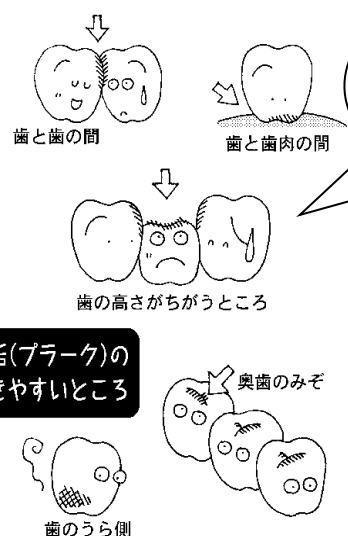
きれいな歯だった人は、これからもていねいな歯みがきを続けていきましょう！
「食べたらみがく」が大切です。



LET'S!
プラークコントロール



まいにち は
毎日の歯みがき、がんばっていますね！！



みがきのこし
が多いところを
覚えましょう。

は
歯みがきのポイント

歯 ブラシの
毛先が早く(1ヶ
月以内) ひらいて
しまう人は、力
の入れすぎかも
しれません。

- ①小さく
- ②軽い力で
- ③一本ずつ

すべての歯を一本ずつみがくと
6~7分かかります。

は
歯 ブラシの
毛先を歯に当て
てみがきましょう。手の動きを小
さく細かくして。

がつほけんもくひょう
10月保健目標

め たいせつ
「目を大切にしよう」



ほけんしつでは、いつでも視力
検査をすることができます。自分
の視力を測りたい人は来てくだ
さい。



保護者の皆様へ

【色覚の検査について】

先天性色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人) の割合に見られます。色が全くわからないというわけではなく、色によって見分けにくいことがあります。日常生活上支障があることは多くありませんが、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。また、本人や保護者の方が気づいていない場合もあり、進路や職業選択に当たり、自分自身の色の見え方について知っておくことも大切です。

そのため、学校では4月に記入していただいている保健調査票からの抽出者や希望者を対象に色覚の検査を実施しています。なお、学校での検査はスクリーニング検査(選別検査)で、色覚異常を診断するものではありませんので、その疑いがあった場合には、眼科受診をお勧めいたします。検査を希望される場合や色覚についてのお問合せがありましたら、保健室までご連絡ください。

急増! スマホ首

こちらも注意!



(頭痛、肩こり、首こり、めまい、手のしびれ...、そんな症状はありませんか?
自分でチェックするのは難しいので、お友だち同士で「角度チェック」してみませんか?)