

ほけんだより9月



令和2年9月18日
神島田小学校 保健室



日ごとに涼しくなってきた、秋の空気が感じられるようになりました。1日の中で寒暖の差が大きいことから、体調をくずしやすい季節でもあります。早ね・早起きをして生活リズムを整え、バランスの良い朝ごはんは元気に1日をスタートさせましょう。

新型コロナウイルス感染症もまだまだ心配です。引き続き、手洗い・換気・マスクの着用はしっかり続けていきましょう。



* 歯科検診の結果 *

小学生のあひだは、きれいにみがけているか、お家の方にチェックをしてもらおうと良いです。仕上げみがきをしてもらえば完璧！自分の歯みがきのくせを知ることも大切です。

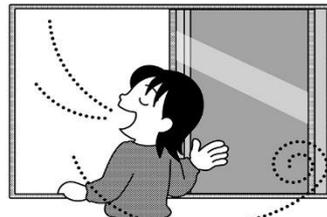
5・6年生が良い結果でした！

	むし歯が1本も無い人	治りようした歯がある人	治りようしてない歯がある人
1年	25人 (62.5%)	7人 (17.5%)	8人 (20.0%)
2年	38人 (67.9%)	6人 (10.7%)	12人 (21.4%)
3年	46人 (69.7%)	10人 (15.2%)	10人 (15.2%)
4年	34人 (55.7%)	14人 (23.0%)	13人 (21.3%)
5年	83人 (85.6%)	9人 (9.3%)	5人 (5.2%)
6年	41人 (80.4%)	4人 (7.8%)	6人 (11.8%)

コロナに負けるな！

がまんの毎日イライラするときは…

窓を開けて、深呼吸



こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう！

お部屋の片付け・そうじ



ジョギング・お散歩



軽い運動を続けましょう。



マスクをはずして、

からだを

うごかしたら、スッキリするよ♪

熱中症指数である WBGT の数値も少しずつ下がり、外で身体を動かすのに適した季節になってきました。ストレスを上手に発散させて、体力もつけていけるといいですね。

保護者の方へ

今年度から個人情報保護ファイルを使用しています。(緑色で左上に記名ラベルが貼ってあります) 市内統一で、中学校卒業まで使用します。学校保管ですので、中身を確認した後、また学校へ持たせてください。このファイルがある時には、中に重要な書類が入っていると思っていただけると良いと思います。

