

# ほけんだより11月

2016/11/7  
丹波市立佐治小学校  
保健室

11月の保健目標は…  
『衣類の調節をしよう』

## 歯のみがき方を勉強しました

27日(木)、学校歯科医を招いて、1年生と5年生が歯みがきの勉強をしました。染色液で歯のよごれ(歯垢)に色を付けて、鏡を見ながら歯みがきをしました。歯のよごれをとるために、歯ブラシは、ふるわすように小刻みに10から20回ほど動かしました。

### ☆☆ここがポイント☆☆

- ・上の歯は糸切り歯のあたり、下の歯は舌が触れる内側にみがき残しが多い。
- ・生えかけの奥歯があるとよごれが残しやすい。

### ●子どもの感想

- ・あんなに口がよごれていたとは思わなかったです。(1年)
- ・奥歯がむし歯だから、歯みがきをていねいにしたいと思います。(1年)
- ・右下の歯によごれが残っていたので、家でも鏡を見てみがこうと思いました。(5年)
- ・だらだら食べないことと、すぐ歯をみがくということが分かりました。(5年)

### ●お家の方の感想

- ・今のところむし歯はないので、この調子でがんばろう！おやつはだらだらと食べないように気を付けようね。
- ・おかしやジュースなど好きなものを食べているので、考えないといけないと思います。歯みがきもしっかりするよう見ていきたいです。
- ・そばについて歯みがきを見てやればいいのですが、忙しいことを理由に子供に任せてしまうので、みがき残しが多いと思います。これから気を付けてやりたいです。

## 〇〇睡眠の勉強をしました〇〇

28日(金)、丹波市健康課から保健師の方に来ていただき、3年生と4年生が睡眠について勉強しました。

授業でとったアンケート結果はグラフの通りです。目覚めがよくても、学校でねむくなる人が多いよ

うです。10歳ぐらいまでは、10時間ぐらいねると目覚めがスッキリするそうです。

また、ゲームやタブレットのやり過ぎは、「歩かない」「視力が落ちる」「言葉の力が育たない」「遊び相手がゲームだけになる」ことも教えていただきました。

## ねむらないともったいない！！睡眠の効果

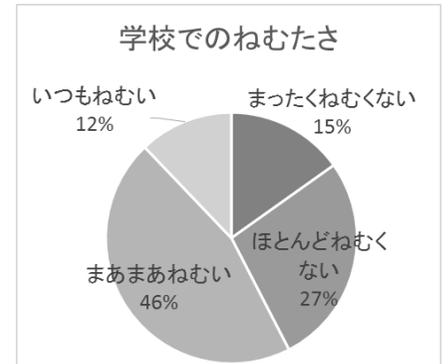
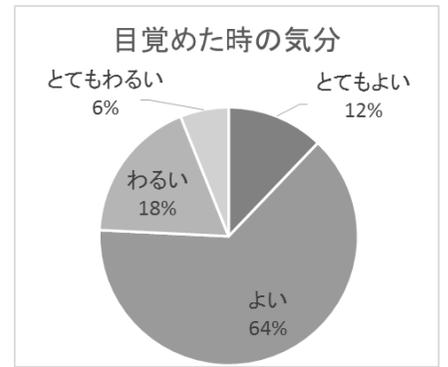
「かしこくなる」「大きくなる」「元気になる」「強くなる」「毎日楽しい」

ねむっている間に脳は、成長ホルモンを出して体を大きくし、ウイルスなどに負けない強い体にしていきます。また、スポーツなど練習を重ねることと、睡眠が関連してスポーツが上達します。

## 「頭も体も元気！」になるために

- 早おきをする、太陽の光をあびる、朝ごはんを食べる
- ゲームやテレビは時間を決める
- 勉強や体を動かして“できたよこび”をいっぱい味わう
- 自分を大切にする

授業では、ねるための目標を自分で決めた「チャレンジせんげん」を書きました。学校で書いたチャレンジせんげんを、お家の人にも聞いてもらいましょう。



## インフルエンザによる出席停止期間の基準について

発熱等でお休みする人が増えています。市内ではインフルエンザにかかった人もいます。温かい服装での登校や石けんでの手洗い、十分な睡眠など予防にご協力ください。

インフルエンザによる出席停止期間の基準は、発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで(学校保健安全法施行規則第十九条)となっています。ただし、医師の診断により登校可能となった場合は、その指示に従ってください。

発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目
発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発熱後5日目以内なので 登校不可	登校可能 幼児は+1日

### (例) 発症後2日目に解熱した場合

※登校許可書などの医師による記入が必要な書類の提出は必要ありません。