

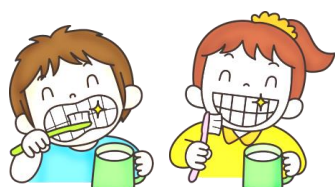
ほけんだより

平成28年3月18日
妙高市立新井北小学校
保健室

寒さも和らいで、春の気配が感じられるようになりました。この時期になると、けがやからだの様子を自分の言葉で話せるようになったり、友だちを心配しながら一緒に来室してくれたりする様子がみられて、1年間の成長ぶりがとてもうれしく感じられます。春休み、そして新学期も子どもたちが元気、笑顔で過ごせますように願っています。

まだまだ注意が必要 インフルエンザ発生 継続中！

2月から発生していたインフルエンザは、延べ18名が罹患し、少数発生ながら現在も続いています。上越地域では、インフルエンザが流行している学校が複数あり、まだ安心はできません。春先から主にB型が流行するため、引き続き、手洗いやうがいをごまめに行い、マスク着用、十分な休養や栄養をとるようにしましょう。マイコプラズマ感染症、おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）も近隣の園・学校でみられています。休日中の感染が多くみられるため、クラブ活動、習い事の場所での感染予防に十分気をつけてください。



「春休み 歯みがきカレンダー」を活用して しっかり歯みがきで健康に！

1～5年生の歯みがきカレンダー提出日 4月7日

歯は体全体の健康に関係しています。

歯と口の健康に気をつけているとむし歯や歯肉炎、歯周病を予防できるわけではありません。糖尿病や脳の血管の病気など、さまざまな病気の予防につながるということがわかっています。歯みがきで歯と口の健康を保つことはとても重要なことです。

夜のだらだら食べは むし歯の原因に！

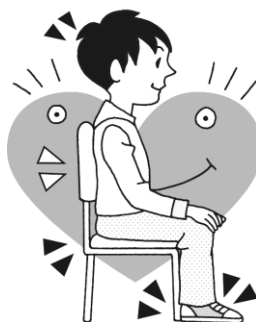
夕食を食べた後、遅い時間に夜食を食べる習慣はありませんか？夜、寝ている間は、だ液の分泌が減って、むし歯が発生しやすくなります。寝る前の歯みがきを忘れずにしましょう！



春休みは
歯の治療を！

背中「ピン」

きれいな姿勢で



頭も体もスツキリ

姿勢が悪いと…

内臓が圧迫されて血流が悪くなると、酸素が脳まで十分に届かず、集中力がなくなります。

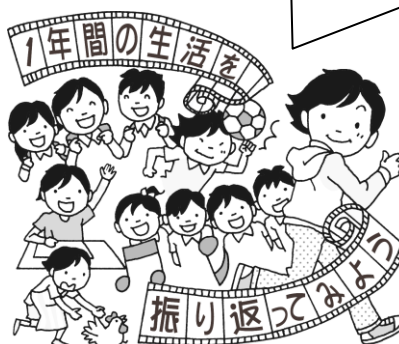
目の健康、歯と口の健康などにも影響があります。

いつも良い姿勢を心がけましょう。

卒業式練習での6年生の姿勢が素晴らしく、心構えが伝わってきます。下級生のお手本となっています。

この1年、がんばったかな？

- ☐ たっぷり睡眠
- ☐ しっかり朝食
- ☐ じょうずにメディア



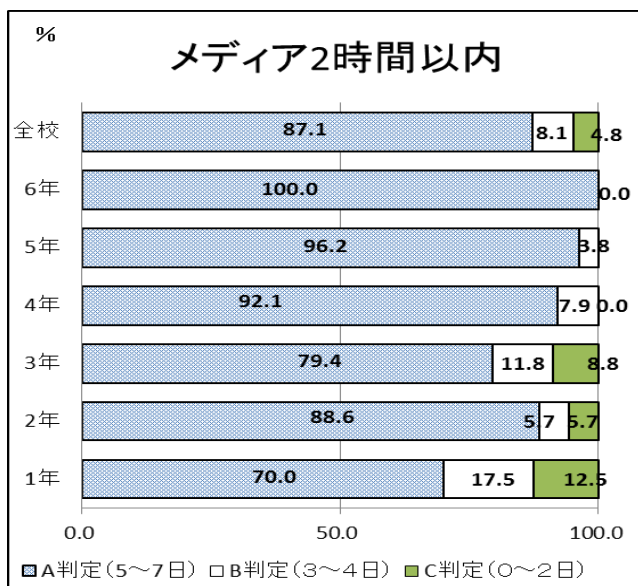
三学期の結果は
裏面を「ご覧ください」。

たっぷり睡眠

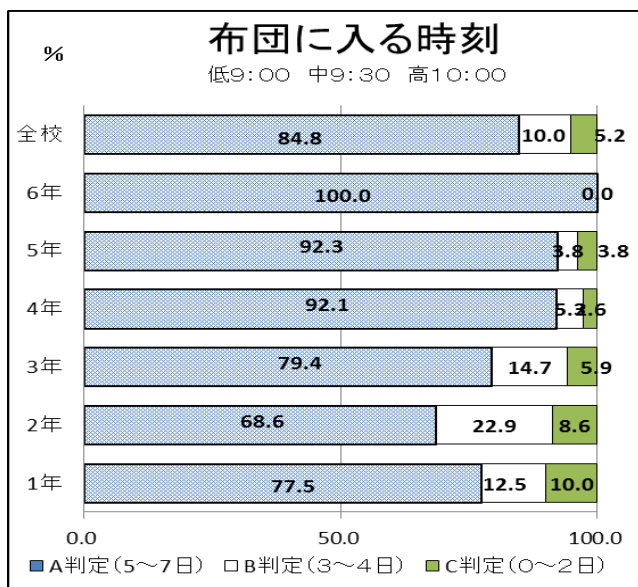
しっかり朝食

じょうずにメディア

3学期の生活チェック週間の結果



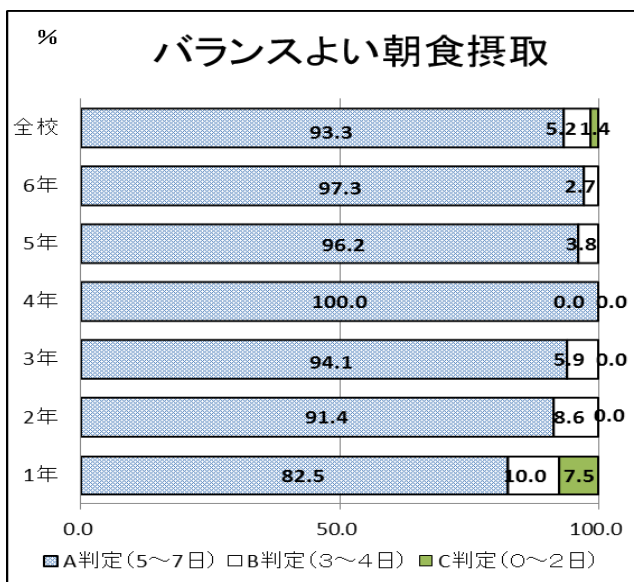
■朝食はバランス良く食べていると答えている児童が 90%以上です。朝食を毎日食べる習慣がつくと、起きる時刻や寝る時刻など、他の生活習慣も整ってきます。



■家庭内で**メディア**のきまりがあるという子どもたちは、強調週間の有る無しにかかわらずメディアの視聴を選択し行動することができています。

■学習、読書、家族の会話の時間が増え、有意義な時間を過ごしたという感想をもったご家庭が増えました。

■毎年、冬はメディア接触の時間が長くなる傾向があります。メディア漬けにならないよう、ご家庭でメディアのきまりを約束しましょう。



■布団に入る時刻が、低学年では9時を過ぎる傾向がみられ、週間中でも9時に寝ることが難しかったようです。

■習い事があるお子さんは、布団に入る時刻が遅くなることがあると思いますが、疲れをためないためにも、十分な睡眠を心がけてください。

子どもたちの目覚ましい成長を近くで見守り、共に喜ぶことができた1年間でした。これからの成長を楽しみにしています。
1年間ありがとうございました。

