



# ほけんだより 11月

令和4年11月1日  
三芳町立三芳小学校  
ほけんしつNO. 9

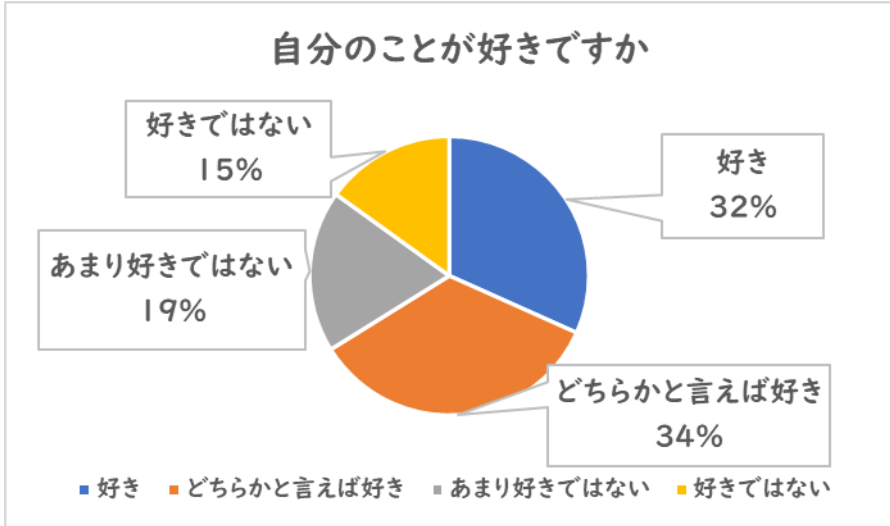
秋風が冷たく感じる季節となりました。また、寒暖の差が大きい日もあります。本校では、風邪や体調不良等で欠席をする児童も増えてまいりました。朝晩も冷え込むようになり、空気も乾燥しやすく、体調を崩しやすい時期です。登校前に体調の優れないお子様は無理をせず、ご家庭でゆっくりと体を休めてください。

**手洗い・うがい・マスクの着用・咳エチケット・人との距離  
引き続き、新型コロナウイルス感染症予防対策をお願いいたします。**

**大切な部分です！ご理解ご協力をお願いいたします。**

家族に風邪症状や発熱等の体調不良者がいる場合には、本人が元気であっても登校はせず、ご家庭で様子を見てください。（兄弟ともお休みをお願いします。）  
 ※医師から「新型コロナウイルス」「インフルエンザ」と診断を受けた場合は、出席停止扱いになります。 診断を受けましたら、すぐに学校へご連絡ください。  
**【出席停止期間】**  
 ●新型コロナ 『発症日から7日以上経過し、かつ、症状軽快後24時間経過で解除』  
 ●インフルエンザ 『発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで』  
医師や保健所の指示に従い自宅ですっきり休養させていただき、元気になってから登校させてください。兄弟が感染し欠席の場合にも、同様に出席停止扱いとなります。

## 三芳小健康アンケートを実施しました！



9月頃、全校児童を対象に健康アンケートを取りました。項目は主に生活習慣に関する内容で、食事・睡眠・運動・手洗いうがい・歯みがき・授業中の姿勢など、三芳小の児童のどんな部分に健康課題があるかを把握し、保健指導につなげていくために実施しました。  
 今後もアンケートの結果を少しずつご報告していきます。

自分を「あまり好きではない」「好きではない」と回答した児童が約34%いました。  
 自分に自信を持ち、自他の良さを認めていけるような声かけを保健室からも増やしていきたいと思えます。

# 11月の保健目標

おも きも も せいかつ  
**思いやりの気持ちを持って生活しよう!**

みなさんは、相手の気持ちを思いやり、正しい言葉づかいで話すことができますか。毎日を気持ちよく、楽しく生活するために、思いやりの気持ちはとても大切です。また、「心」と「体」はつながっています。心が元気でないと体も元気に過ごせません。自分が相手の気持ちを思いやって行動できているか振り返ってみましょう。

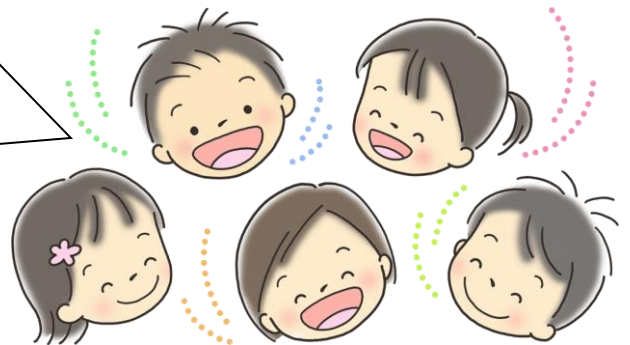
みんなで増やそう! ~あったか言葉~

(自分が言われて嬉しい言葉・優しい言葉)

「ありがとう」・「大丈夫?」・「ファイト」

「すごいね」・「一緒にやろう」・「あなたのおかげ」

「頑張ろう」・あいさつの言葉



※クク言葉：言われて嫌な気持ちになる言葉・暴力的な言葉・人を傷つける言葉

\*三芳小学校にあったか言葉(ふわふわ言葉)がいっぱいになることを願っています\*

## いい歯の白一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣!

11/8



よく噛んで食べる  
 唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
 寝る前の歯みがきが大事



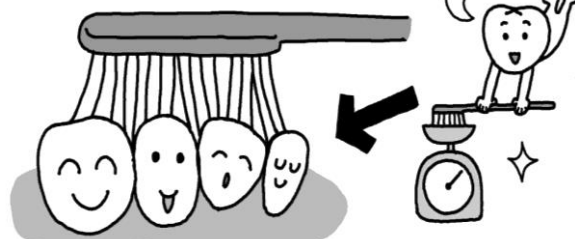
歯間ブラシやフロスも使って  
 歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
 歯の健康チェック!

### 適度な力加減の場合

150~200g



歯をみがくときは、150~200g くらいの軽い力で、歯ブラシの毛先が広がらないようにみがきましょう!  
 力を入れすぎると汚れをしっかりと落とせず、歯肉を傷つけてしまうこともあるため、気を付けましょう!