

急な発熱での欠席が増えています

市内では、1月にインフルエンザによる学級閉鎖を行った学校が多数あります。また、胃腸炎や新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症も混在している状況です。朝の健康観察を丁寧に行い、発熱がある場合、病院受診をお願いします。

熱はなくても、だるさ・頭痛があり一日学校で過ごすことができない時や、同居家族に発熱や体調不良者がいる場合は、無理に登校させず自宅で様子を見ていただきますよう、ご協力をお願いします。



笑って 体も心も元気いっぱい

免疫力アップ

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれる、キラー細胞がパワーアップして風邪などにかかりにくくなります。

自分もみんなも幸せに

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されて、プラス思考になります。笑っているあなたを見た周りの人も、きっと笑顔になります。

ありがとうございます、魔法の言葉



人に何かしてもらったり、優しい言葉をかけてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、言った人もきっと幸せな気持ちになれます。

1月の保健指導より

よい姿勢を心がけよう



3学期の計測時、4～6年生に指導しました。普段の生活の中で、前かがみの姿勢を取ることが多く、骨や内臓に影響することがあります。今回は、よい姿勢のイメージを持ち、実際にやってみました。背筋が伸びて心も体も気持ちがいいと実感しました。繰り返し意識することで腰骨を立てる姿勢が続けられるとよいと思います。自分の生活を振り返って考え、実践して欲しいと願っています。

歯みがき指導をしました

1/11(木)学校歯科医の鈴木先生と一緒に、3年生へ歯みがき指導を行いました。感染予防に配慮し、昼休みにエチケット歯みがき(*)をし、5時間目に歯垢染め出しを行いました。今回は、前歯と奥歯(第一大臼歯)のみがき方を確認しました。普段の歯みがきを振り返り、みがき残しのないよう工夫してみがいていきましょう。

歯みがきの3つのポイント

- ① ハブラシの毛先をまっすぐ当てる
- ② 歯ブラシを小さく動かす
- ③ 軽い力でみがく

デコボコした歯並び、生えている途中の歯はみがきにくいです。1本1本歯の形に合わせて正しいみがき方をしましょう。

*エチケット歯みがき

歯みがき中のおしゃべりはしない、前歯の裏をみがく時は、口を手で覆う、うがいは少ない水で低い位置からゆっくり吐き出すなど

(引用) 日本学校歯科医会