

ほけんだより 12月

おうちのひとにも
みてもらってね

令和6年12月13日
上島町立弓削小学校

「年越し」と言う、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」と言うイメージですが、元々は「お正月の準備をすること」を言いました。昔は「事始め」と言って、12月13日頃から大掃除や餅つき等のお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために、早めに身の回りの整理をして、きれいにしていきましょう。



冬のけが・事故にご用心!!!

❄️ ポケットから
手を出そう!



❄️ 滑りやすい場所
では慌てない!

❄️ 暗い道での事故
に気を付けよう!



12月の予定

- 2日(月) 第3回避難訓練(火災)
- 4日(水) こころのスキルアップ
教室(6年5時間目)
- 16日(月) 楽しい運動講座
魚島小交流(5・6年)
- 19日(木) 個別懇談会1日目
- 20日(金) 個別懇談会2日目
- 25日(水) 第2学期終業式

感染症の季節到来!!!

体調悪いな?と思ったら.....

無理せず
やす
休む



しっかり
水分補給



消化に良い
食事をとる



乾燥を防ぎ
加湿する



からだ
を
温める

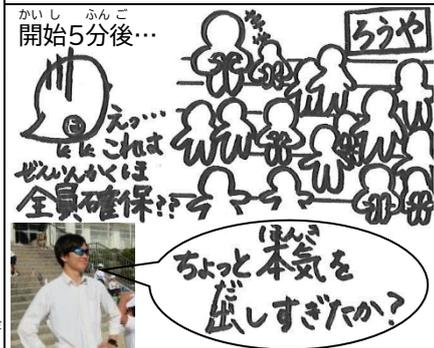


体調を整えて、楽しい冬休みを迎えましょう♪

保健・体育委員会が企画・準備した「逃走中」を、昼休み～むげんタイムに行いました。去年まで保育園児だった1年生から、来年中・小学生になる6年生まで、全員が楽しめる遊びになるようにアイデアを出し合い、教室や放送での呼び掛けやポスターづくりを頑張ってくれました。また、当日は全校児童がそれぞれハンター班、逃走者班、ミッション・救護班に分かれて、精いっぱい役割を全うしてくれました。



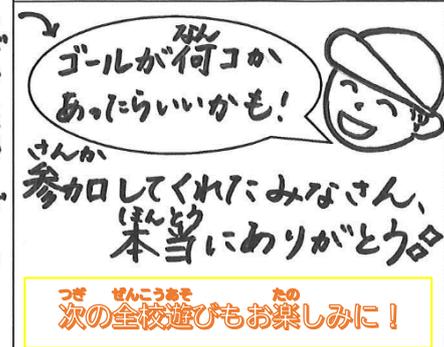
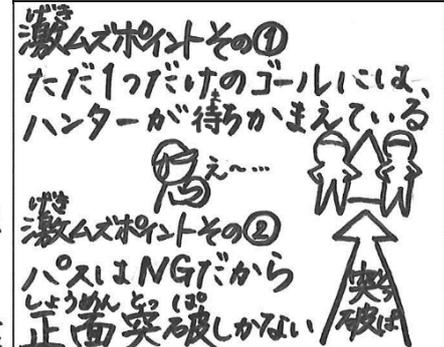
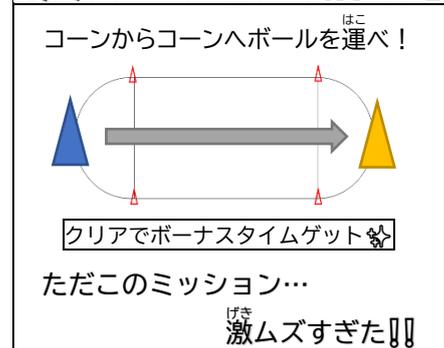
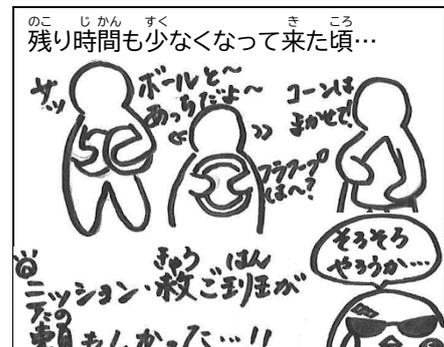
①開始5分で奇跡の全員確保と強制終了の危機!! 「全員ちえっこり」で復活!!



②小学生をあなどるなかれ!! 逃走の先に見えたのは…児童の質さ・優しさ・たくましさ



③ついにボーナスタイムをかけたミッション始動!! やってみると激ムズだった……



次の全校遊びもお楽しみに!

☆ええ、出しすぎです……

☆そろそろ楽しくなってきた?

★すてきなアイデアをありがとう!

11月27日(水)

「はみがき教室」

全校児童を対象に、歯磨き教室を実施しました。今治保健所から歯科衛生士の方に来ていただき、むし歯や歯周病の原因や予防するための正しい磨き方について教えていただきました。今年も歯の染め出し実習を行いました。赤や青に染まった自分の歯に驚きつつ、教えてもらった磨き方をその場で実践し、日頃の歯磨きの大切さや正しい磨き方の効果を実感しました。

今日初めて歯のけんさをして楽しかったです。かがみを見て力をぬくとやりやすいって初めてわかったから今日の夜からはそうしたいです。あかひのがつのがこわかったけどつけて、はがびかびかになったのでうれしかったです。いえにかえっておしえてもらったことをおしえたいです。たのしかったです。(1年生)



あかいくすりは、いちご味です。ちょっとざらざらしてたのがつるつるになりました。うれしかったです。いろいろなはのみがきかたをおしえてもらったけど、ろくさいきゅうしが一番むずかしいはのみがきかたでした。これからもはをだいじにしたいです。もっとていねいにみがこうと思いました。(2年生)

ポイントタフトで歯の間やおく、歯ぐきと歯の間をみがくのがわかってよかったです。どこの歯がみがけていないかわかったので、これからみがけていないところをみがいていきたいです。えんぴつのように持って小さく小さくきざみにするといいとわかってよかったです。これからもはみがきもします。(3年生)



今日のことを生かして歯みがきをたくさんがんばって、歯をとともきれいにしたいです。とくにプラークがあるところをいっしょけんめいみがきたいです。現代人より縄文時代の人が歯やあごがしっかりしていると聞いてびっくりしました。家族にも今日習ったことを教えて、いっしょにしたいです。(4年生)

私は歯のうらをみがくのが苦手なので、うらのみがきかたが分かってよかったです。デンタルフロスの使い方を初めて教えてもらったので、それを家に帰ってもやってみたいです。歯周病の写真を見て、もし私が歯周病になってしまったら、すぐに合図に気づいて、正しいみがき方をしたいです。これからは、歯間ブラシをしておし歯、歯肉炎、歯周病にならないように気をつけて、今日教えてもらったことを思い出しながら歯みがきをしたいです。ありがとうございました。(5年生)



最後にやった口の体操が一番心に残りました。毎日やってみようと思います。前歯が全然磨けていないということがわかったので、これからは前歯を特にいねいに磨こうと思います。家にあっただけど一度も使っていなかった糸ようじも時々使おうと思います。これからは、もっと歯を大事にしたいです。歯ブラシやデンタルフロスなどをうまく使って歯周ポケットなどの菌を取り除けるようにしたいです。毎日しっかり歯を磨き歯周病にならないようにしたいです。(6年生)

がっこうほけんいんかい
11月29日(金) 学校保健委員会
すいみん
テーマ:「こどもの睡眠」

ねんせい ほごしゃ たいしやう がっこうほけんいんかい かいさい
5・6年生と保護者を対象に学校保健委員会を開催し
かみじまちょうけんこうすいしんか ほけんし すぎやまとこさま
ました。上島町健康推進課より、保健師の杉山智子様を
こうし よ すいみん こうえん
講師としてお呼びし、「こどもの睡眠」について講演をし
ていただきました。成長期の睡眠の大切さや、睡眠の質
を上げるための習慣などについて学びました。

9～12歳は脳のゴールデンエイジ
「寝る子は育つ」睡眠を大切にしましょう！



じどう かんそう
<児童の感想>

- 日本の子どもたちの睡眠時間が世界一短いことにとてもびっくりしました。今日から、9時からテレビやゲームはなしなので、できるだけがんばりたいと思います。「ねる子は育つ」なので、たくさん自分を育てたいです。(5年生)
- 9～12歳は脳の成長が早いと聞いて不思議だと思いました。でも本当に1、2回やっただけの動作がすぐにできるようになって私はすごいなと感じました。そして、少し考えてみたら、前はできなかったピアノの曲が次の日にはできているみたいなのがありました。私は本当にすごいなと感じました。夜9時からゲームはダメというのはすぐにはできなさそうだけど、少しずつがんばっていきたいです。(5年生)
- とくに、すいみん5か条というところが心に残っています。なぜかと言うと、大切なことが書いてあったから、それを守ろうと思いました。私は早ね・早起き・朝ご飯だと思っていたけど、早起き・朝ご飯・日光浴ですごしたらいいことも分かりました。(5年生)
- すいみんは、すごく大切だということが分かりました。小学生は、9時間～11時間すいみんをとらないといけないということが分かりました。私はだいたい8時間なので、1時間ががんばりたいです。また、今日から9時にはブルーライトを見ないようにしたいです。とくに、私は身長が高くなりたいのですいみんがしっかりととれるようになりたいです。(6年生)
- 今日、子どもの睡眠について勉強して心に残ったことが3つあります。一つ目は「朝ごはんの大切さ」です。朝ごはんを食べることで、ねむりの質がよると知り、これからも残さず朝ごはんをたくさん食べたいと思いました。二つ目は、「体の成長」です。私の今の身長はだいたい156cmですが、もっと身長をのばしたいので、これから5分、10分とか少しずつねる時間を早くしようと思います。三つ目は、「記憶の定着」です。学校では難しいことをたくさん習います。でも、今が人生黄金期。たくさんねて、しっかり授業で習ったことを覚えていきたいです。(6年生)
- 私は思った以上に不健康なくらしをしていたのだと今回の学校保健委員会で分かりました。これからは早起き・朝ごはん・日光よくをがんばりたいです。(6年生)

ほごしゃ かんそう
<保護者の感想>

- 子どもたちの睡眠が足りていると思っていたが足りなくてびっくりした。もっと睡眠をとらないといけないことが分かりました。年々、睡眠時間が減っているので、しっかり声掛けをしていこうかなと思います。睡眠の大切さについてよく分かりました。早く寝る大切さを実感しました。大人の耳にも痛い話でしたが、子どもの将来のためにも今回貴重な話が聞けてよかったです。親も気をつけたいと思います。脳の成長タイムが知れてよかった。近視が日光浴で緩和されることに驚きました。