ほけんだより 11月

呉市立横路小学校
令和５年１１月１日

よころっ子のみなさんは，学習発表会の練習を一生懸命頑張っていますね。きれいな歌声や合奏が保健室まで届いてきて，毎日元気をもらっています。

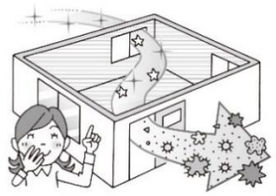
１１月８日は立冬で，暦の上では冬が始まります。日が落ちるのも早くなり，朝晩の気温も低くなってきました。寒さに慣れていないこの時期は，体調をくずしやすくなります。手洗いうがいをしっかりする，栄養や睡眠をたっぷりとる，体調が悪い時には無理をしないなどを心掛けて，病気に負けない強い体を作っていきましょう。

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ！

頭がすっきり

細菌やウイルスを外に出す

汗などの臭いがとれる



空気の通り道をつくって
教室の温度を保ちながら
上手に換気をしよう！

保護者のかたへ

欠席や遅刻の連絡をいつもありがとうございます。
児童の安全確保のため，今後とも引き続き，ロイロノート（もしくは電話）を利用した連絡にご協力ください。（欠席連絡は原則８時15分までにお願いいたします。遅れた場合でも入力していただけたらありがたいです。）

１１月の保健目標　歯を大切にしよう

スポーツ選手の歯はきれい!?

プロスポーツの選手を見ていて，「この選手，きれいな歯だな」と思ったことはありませんか？それもそのはず，スポーツをする上で，歯はとても大事なのだそうです。
歯をしっかり食いしばると，次のような効果があるとされています。

- ○筋力がアップする
- ○重心や姿勢が安定する
- ○集中力がアップする

メジャーリーガーやプロスケーターも歯やかみ合わせをとても大切にしているそうですよ。

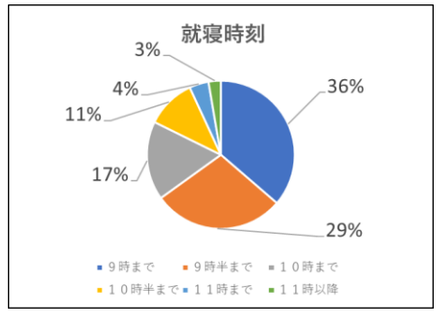
むし歯が痛かったり，歯が１本でも抜けてかみ合わせが悪くなったりすると，体のバランスが崩れて良いパフォーマンスができなくなってしまいます。歯みがきや歯のメンテナンス（定期受診）は大切なのですね！

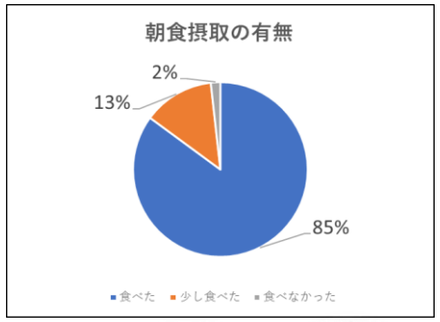
早寝・早起き・朝ごはんキャンペーン結果

全体では65%の人が９時半までには寝ているという結果でした。過去３年間で比べると，特に低学年で早寝ができている人が増加しています。

一方で，11時以降まで起きている人が，３%いることが分かりました。習慣化している人は特にゲームなどの時間が長いのではないかと心配です。

朝食については，とても多くの人がしっかり食べているようです。しかし約２%の人が「食べなかった」と答えています。朝の時間に余裕をもたせて，手軽に用意して食べられる朝ごはんの工夫をして，元気に学校へ登校できたらいいですね。





目標達成率		
目標１	寝る時刻	75.3%
	起きる時刻	83.2%
目標２	ゲームのベッド	87.4%

たくさんの人が「ゲームのベッド」の目標を守ることができたので，早く寝る人が増えたのではないかと考えます。今後も「ゲームのベッド」を，家族で意識していきましょう。

＜児童の感想＞
○ゲームを時間通りやめて早く寝ることができた。（１年生）
○自分で決めた目標を達成できたのでよかったです。（５年生）

1年生が描いた「よころっこロン」