



12月に入り寒さが増してきました。もうすぐ冬休みが始まります。冬休みや年末年始は、人の多いところに出かける機会が増えますね。手洗い・うがいをこまめにし、マスクをつけるようにして、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

心算エチケットをまもろう



インフル
エンザ
流行中

また、冬休みは、夜ふかしをしたり、おいしいものを食べすぎたりと生活リズムが崩れやすくなります。冬休み中も、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

▼歯みがきを1回したら、☆に1つ色をぬりましょう。毎日、三ツ星めざして、がんばって!!

冬休み 元気 カレンダー

1日目 ☆☆☆
休み中も、学校に行く日と同じ時間に起きよう。

2日目 ☆☆☆
むし歯などの治療は、休み中にすませよう。

3日目 ☆☆☆
ごちそうの食べすぎに気をつけよう!!

4日目 ☆☆☆
寝る前には、必ず歯みがきをしよう。

5日目 ☆☆☆
休みの間も、朝ごはんをしっかり食べよう。

6日目 ☆☆☆
外出から帰ったら、うがい・手洗いをしよう。

7日目 ☆☆☆
家の手伝いをしっかりしよう!!

8日目 ☆☆☆
食事の前・トイレの後には、せっけんで手を洗おう。

9日目 ☆☆☆
家族や身近な人たちと、仲よく過ごそう。

10日目 ☆☆☆
毎日、夜ふかしをしないように、気をつけよう。

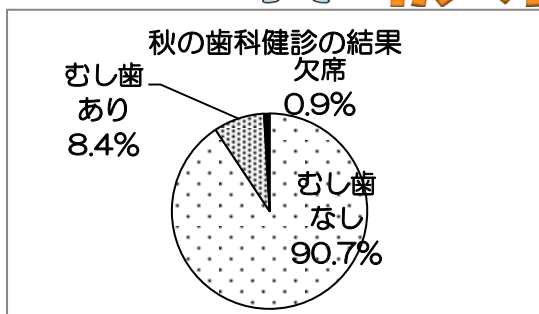
11日目 ☆☆☆
好きなものだけでなく、バランスよく食べよう。

12日目 ☆☆☆
生活リズムの見直しをしよう。

13日目 ☆☆☆
朝ごはんを食べたら、トイレに行こう。

カレンダーに書いてあることに気をつけて冬休みをすごそう!

あき し か けんしん けっか 秋の歯科健診の結果



春の歯科健診では、14.4%の人が「むし歯あり」でしたが、秋の歯科健診では、8.4%に減りました!!

学年	むし歯なし	むし歯あり	欠席	割合
1年生	94.6			5.4
2年生	82.4	16.1	1.5	11.5
3年生	93.2			6.8
4年生	87.2			9.8
5年生	95.3			3.8
6年生	95.9			4.1
全校	90.7			8.4

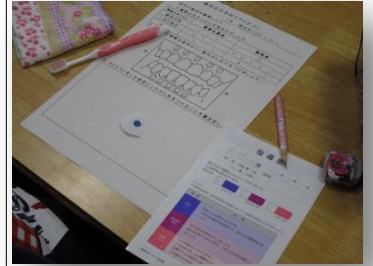
インフルエンザ予防のためにも、歯みがきは効果的と言われています。しっかり歯みがきをして、「むし歯」も「インフルエンザ」も予防しましょう! まだ、むし歯を治していない人は、早めに治しましょう!

がっき おこな ほけんがくしゅう ほけんしどう しょうかい 2学期に行った保健学習・保健指導の紹介

ねんせい 5年生 RDテスト



11月8日のいい歯の日や、家庭での歯みがきテストの時期にあわせて、5年生を対象に「RDテスト」を行いました。「RDテスト」は、だ液中の細菌の数を調べるテストです。テストの合間に、歯肉炎の起こり方や予防法のお話をしました。



ねんせい せいきょういく 4年生 性教育



保健の授業「育ちゆく体とわたし」の単元で、思春期に「体の中で起こる変化」についてお話ししました。女子には「月経」、男子には「射精」が起こることを伝えました。体の変化は誰にでも起こることで、大人の体に近づいているしるしであり、その起こる時期や変化の起こり方は、一人ひとり違うことを教えました。

※2つの授業とも養護教諭がTTで入りました。

がっき しんたいそくていよてい
3学期の身体測定予定

がっ 1月 8日(木)1年生

がっ 1月 9日(金)3. 6年生

がっ 1月13日(火)2年、にじいろ

がっ 1月15日(木)4. 5年生

保護者の皆様へ

第2回はぐくみ委員会（学校保健委員会）

きゅうめい れんさ 救命の連鎖

～みなさんはいつ救急法と出会いますか～

◆日時:平成27年2月12日(木)13:00～14:30

◆場所:本校 生活科室

◆講師:元科学戦隊ダイナマン ダイナヒーロー役
時田 優 さん 他

- 講話 ・心肺蘇生法には勇気が必要！
・子どもには子どもの、大人には大人の役割がある！
- デモンストレーション
・心肺蘇生法の実演！
・ロールプレイングをしてみよう！

※詳細は、先日配付しましたチラシをご覧ください。多くの保護者の皆様の参加をお待ちしています。



感染症が流行する季節になりました

★さいたま市の学校でもインフルエンザによる学級閉鎖が増えてきましたが、美園小でもインフルエンザで欠席する児童が増え、1学級閉鎖しました。緊急連絡先に変更がある場合は、必ず担任までご連絡ください。

★学校を欠席する際、以下の内容について報告をお願いします。

- ・症状の出た日
- ・発熱の有無と体温
- ・他の症状の有無(頭痛、咳、鼻水、のどの痛み、腹痛、嘔吐、下痢等)
- ・医師の診断結果 等

ほけんだよりはおうちの人と一緒に読みましょう。