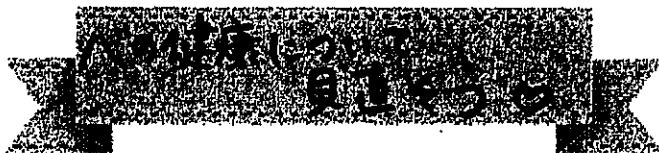


今日の保健目標



ほけんだより 11月

保健室 / R1年 11月 5日 発行

11月の保健行事予定

11月～1月まで、下校時刻は16:30です。
家でどうすごしますか？

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1 SC来校日	2	3 休みの日
4 振替休日	5	6 3年実力テスト	7 火災避難訓練	8 45分授業 SC来校日 漢字検定	9 29日に欠けた授業	10
11 朝会 ニーアン中交流	12	13	14	15 SC来校日	16 学校公開日 ③学校保健委員会 資源回収	17
歯みがき強化週間						
18 代休	19 45分授業	20 45分授業	21 45分授業	22 45分授業 SC来校日	23 勤労感謝の日	24
25	26	27	28 資源回収予備日	29 SC来校日	30	12月
期末テスト						

みなさん、トイレ掃除していますか？
当たり前のようになっているトイレは、誰かが、ピカピカに掃除してくれています。
家でも学校でもお店でも...常に感謝の気持ちで胸に使えるといいですね * 1/10はいいトイレの日 *

11月8日はいい歯の日

給食を食べ終わると、あたり前のよう歯みがきを始める様子を見るのができず嬉しいですね。さて、歯みがきの様子は大丈夫でしょうか？11日～の強化週間前に今一度確認をしてください。

歯みがき中は着席！

歯ブラシをくわえたまま、もし転倒したり、ぶつかったりしたら...歯ブラシのどっつき刺さるおどろ大けかにつながります。

定期的に歯ブラシの交換をしよう！

毛先が広がっていませんか？歯ブラシは一日3回みがいたとして、交換目安は約1ヶ月です。

きちんとみがけていますか？



鏡を見なくても、みがき具合がチェックできます。舌でさわってツルツルしていたらOK！くわえているだけではきれいになりませんよ。

★秋の夜長、スマホの使い方が成績UPのカギを握る？！

(仙台市：H25年学習意欲の科学的研究に関するプロジェクトより)

予告 第2回学校保健委員会

テーマ：ストレスマネジメントについて考えよう

講師：スクールカウンセラー 工藤由利枝先生

日時：11月16日(土) 学校公開日 3限



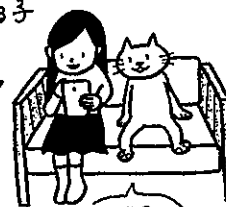
ストレスについて考え、ストレスから身を守る方法を学びます。保護者の皆様もぜひ参加ください。

○ 今から始めよう！
○ かせインフル予防！
○ うがい
○ マスクの着用
○ 空気の入れ換え
○ 規則正しい生活
○ 体力をつける
○ 栄養バランス
○ 手洗い
○ うまくきたえて



★ 数学 家で勉強を毎日2時間以上する子
スマホ・携帯60分未満
75点

勉強しただけで、スマホを使いすぎているとよくないという結果が...



★ 家で勉強が30分未満の子
64点
スマホ・携帯60分未満

★ 家で勉強が4時間以上の子
57点

詳しい因果関係は分かっていない
そうだが、何らかの脳の変化が疑われています。この結果も見て、あなにならうしますか？