

# ほけんだより 11月

2024.11.1  
小野田小学校  
校長 関根 敦子  
文責 福井 絵里

11月は、しらかわ郷里マラソン、収穫祭と大きな行事がひかえています。日に日に秋らしくなり、体調不良の人も増えてくる季節です。白河市内では、マイコプラズマ感染症や手足口病の感染も見られます。早寝・早起き・朝ごはん+メディアコントロールで免疫力を高め、感染症に負けないように過ごしましょう。

## 11月9日は しらかわ郷里マラソン (11月11日は繰替休業日)



10月25日、3・4年生の体育でのエピソードを紹介します。

しらかわ郷里マラソンに向けて、本格的な練習が始まりました。3・4年生は、マラソン練習にあたって、<走りに自信があるAチーム>と<走りにあまり自信のないBチーム>のどちらかを自分で選択したそうです。片方のチームが走っているときに、もう片方のチームは「がんばれー!」「あとちょっとだよ!」と自然と応援し、足を痛めた友だちには寄り添う姿などから、3・4年生の雰囲気よさを感じていました。

そのあとの出来事です。走り終えて水分補給をしている際、Aチームの3年\_\_\_さんが「ああ最下位だった〜。Bチームにすればよかった…。」とつぶやいたところ、そばで休憩していた3年\_\_\_さんがすかさず、「その壁ブチ壊せばいい。」と声をかけていました。その短いたった一言に、「Bチームに入って最下位を回避するより、Aチームのまま自分を超えてみなよ。ここからだよ。」というニュアンスが含まれていました。一連のやりとりをそばで見ている、思わずそのかっこよさにシビれました。

\_\_\_さんを\_\_\_さんたらしめている根幹の強さやガッツを垣間見ました。本人の生まれ持った気質や性格に加え、家庭での肯定的な関わりや言葉かけ、学級の雰囲気といった環境などによって、その子の個性が形づくられ強化されていくのだと思います。

その日の下校の時間、\_\_\_さんに「あのとき、どんな気持ちになった?」と聞くと、「壁ブチ壊そうと思った。」との一言。他者のハートに火をつけたその言葉、普段からの物事への考え方や心の持ち方、ふたりの関係性、そのどれもがすばらしかったです。ただただ感心しました。児童の姿から日々学ぶことばかりです。

(このエピソードの掲載にあたり、\_\_\_さん・\_\_\_さんには許可をもらってあります。)

# 11月の保健目標

## かんせんしょう よぼう 「感染症を予防しよう」

本校スクールカウンセラー矢吹 江里子先生の11月の来校日は11月14日(木)です。

## 11月8日は いい歯の日

いい歯のために…

### みがきのこしに注意



△歯と歯のあいだ

△おく歯のかみあわせ



△歯と歯肉のさかいめ

△歯と歯がかさなったところ

これらは、歯をみがくときに「みがきのこし」になりやすい部分です。つまり、プラーク(歯垢)がたまって、むし歯・歯周病になりやすいところとも言えるでしょう。歯みがきをするときはとくにこれらの場所に気をつけて、かみを見ながら時間をかけ、ていねいにみがいてくださいね!

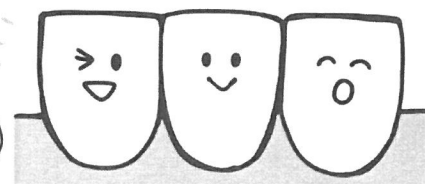
歯科衛生士さんをお招きして、3・4年生、5・6年生の歯科指導を行いました。

よくかむことの大切さやおやつに含まれている砂糖の量、歯周病の進行など、学年に応じた内容で教えていただきました。染め出しを行って各自のみがき残しを確認後、正しいみがき方でブラッシングしました。



## 歯周病をふせごう! 歯周チェック

### 《健康な状態》



歯肉は

- 薄いピンク色
- 三角形に見える
- 引き締まっています

### 《歯周病がも》



歯肉は

- 赤、ぼい色をしている
- 丸みがあってぷよぷよしている
- 歯と歯肉の間にプラークがたまっている

# インフルエンザ予防接種のシーズンです！

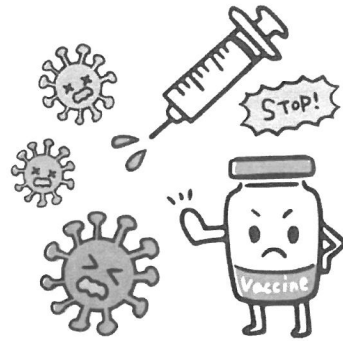
12歳以下のお子さんの場合、ワクチンを1シーズンに2回接種します。接種後効果があらわれるまで約2週間かかり、約5ヶ月間効果が持続するとされています。接種は、12月のはじめまでに計画的に済ませることをおすすめします。アレルギーや当日の体調で、接種を受けられないこともあります。かかりつけの医師とよく相談してください。

インフルエンザの予防接種は、“感染しにくくするため”“重症化を防ぐため”に行うものです。予防接種を受けていても、インフルエンザに感染することもあります。石けんでの手洗いやバランスのよい食事、規則正しい生活など、インフルエンザに感染しない生活を心がけましょう。

これからますます寒くなります。教室では、感染症対策のため窓を少し開け、換気を行います。そのため、学習中に寒いと感じることもあると思いますので、あたたかい服装での登校をよろしくお願いたします。

## インフルエンザと診断されましたら、学校へお知らせ願います。

出席停止になります（学校保健安全法第19条および学校保健安全法施行規則第18・19条に定められています）。欠席や出席停止の際の連絡は、コドモンが便利です。



**こんな子たちが大好き!?**

- 手を洗わない子
- 夜ふかしをする子
- 運動をしない子
- 食べ物に好き嫌いのある子

かぜのウイルスは、こんな子たちが大好きです。手について体の中に入ることができますし、夜ふかしをしたり食べ物の好き嫌いがあったり、また運動をしなかつたりすると、ウイルスに勝つ力が強くならないからです。かぜをひかないためにも、毎日のすこし方を考えてみてくださいね。

11月23日は  
**勤労感謝の日**  
食べ物をつくってくれる人や  
食べられることに感謝しましょう。

毎日みなさんが食べている給食は、農作物や畜産物を育てる人、漁をする人、食材を運ぶ人、調理員さんや栄養士さんなど、さまざまな職業の人が関わっています。もちろん、給食だけではなく、普段の家庭やお店での食事と同じことが言えます。

どの食べ物も、みなさんの口に入るまでには、長い時間と手間がかかっています。感謝の気持ちを忘れないで、ごはん1粒まで無駄にしないでいただきます。

# 11/4(月)~8(金)、朝食について見直そう週間を実施します。

本日、ワークシートを配付しました。1~3年生と4~6年生で用紙が異なります。実施につきましては、お子さんと一緒に保護者の方のご協力をお願いいたします。

記入が終わったら、児童のみなさんは、13日(水)までに担任の先生に提出してください。

<p><b>主食</b></p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p><b>汁物</b> (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	---

## ~睡眠について~

9月、校内で実施した「スマホ・ネット調査」の結果から、

- ・ 自分専用の端末(スマホや通信できるゲーム機)を持っている児童は7割超いる。
- ・ 1日平均のゲーム・メディア視聴時間が「3~4時間」「4時間以上」と回答した児童もおり、それにともない就寝時刻が「10~11時」「11時以降」と遅くなりがちである。

と、分かりました。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると、小学生は9~12時間の睡眠時間を確保することを推奨しています。メディアコントロールと早寝早起きを心がけましょう。

**こども**

小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう!

朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに!