

さいたま市立海老沼小学校保健室　令和８年１１月２日　発行

秋が深まり、日中も寒く感じる日が増えてきましたね。ぬいだり着たりできる上着を１枚持ってきておくと安心です。体調をくずさないよう、よくねて、よく食べて、たくさん体を動かしましょう。

今月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう

海老沼小学校「いい歯の日」

えびっ子みなさんの笑顔がキラキラかがやくように、２つの取り組みを行います！

①親子歯みがきテスト

カラーテスターと記録用紙を１１月６日（金）に配ります。カラーテスターの使い方は、記録用紙に書いてあります。おうちの人といっしょにやってみましょう。カラーテスターで赤くなったところは、ふだんの歯みがきでじょうずにみがけていない部分です。全部の歯がきれいになるように、１本ずつていねいに歯をみがきましょう。

（カラーテスター使用に心配のあるご家庭は、毎日の歯みがきについて確認してください。）

②むし歯マップのけいじ

１０月の歯科健診で、えびっ子のみなさんがむし歯と言われた歯にシールをはり、「えびっ子むし歯マップ」を作り、保健室前のろう下にはります。どこの部分にむし歯が多いか確認して、歯みがきをするときに気を付けてみがきましょう！



１・４年生保護者の方へ　色覚の検査　希望調査について

１１月下旬に色覚の検査を実施します。つきましては、本日「色覚の検査　希望調査について」という用紙を配付しています。希望の有無にかかわらず、全員が**11月6日(金)**までにご提出くださいますよう、よろしくお願いいたします。



ほけんしつ日記

ほけんしつの前には水道があります。上を向いたままのじゃ口や水が流れたままの水道をよく見かけます。「前に使っていた人は、とっても急いでいたのかな？」と思いながら、先生はじゃ口を下に向けたり、水を止めたりします。

ある昼休み、水が流しっぱなしになっているのを見つけました。止めに行こうとしたら、ちょうど通りかかった6年生がさっと水を止めてくれました。また、ある日の下校時間には、しょうこう口に向かう1年生が、上を向いていたじゃ口を下に向けてくれました。自分で使ったものではないけれど、気づいて行動に移すことができるのは、とてもすてきですね。心が温かくなりました。とはいえ、自分で使ったものは、ちゃんともとの状態にもどせるえびっ子のみなさんでいてほしいなと思います。