



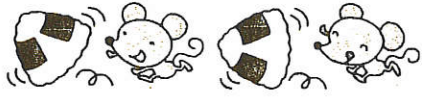
げんきっこ

10月

桜井南小学校 ほげんだより 2020年10月2日発行(第74号)



いよいよ運動会!



今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、検温、マスク着用、手洗いの徹底、消毒、距離をとる・・・などルールを守りながら工夫をこらし、全体練習や学年練習に臨んできました。

また、小学生として最高学年である6年生の係活動は、応援と救護がなくなりました。しかし、出発、決勝、放送、得点、用具の5つの役割があり、それぞれの立場で、担当の先生の指導のもとで限られた時間を有効に活用して準備しました。

そして、各学年では、個人、団体練習など目標を決め、それに向かって一生懸命練習を積み上げてきました。

昨年度と違い、密をさけるため、距離を上手にとって、自分の色の児童席からの入退場となります。プログラムは、1～17番までで、内容は、準備体操、学年個人走、色別対抗リレー、団体競技、整理体操とシンプルで午前中で終了します。

いよいよ本番です。体調管理に気をつけて、全力を出し切って、よかったなあ・・・と思える最高の運動会にしてください。

おうちの方々もいろいろ制限がありますが、ご協力と応援よろしくをお願いします。



見直そう!生活リズム!



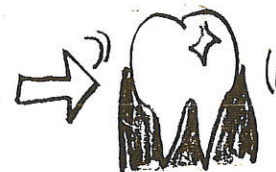
9月の中頃から後半にかけて腹痛が理由による来室者が多かったです。週明けは、吐き気や気持ち悪い・・・と体調の悪い人がいました。原因は生活の乱れによるもので、中でも、夜型の生活をしており、睡眠不足が一位でした。様子を聞いてみると、ゲームをしたり、テレビを見ていたり、社会体育の疲れであったり、あるいは、習い事や、おうちの人と出かけていて寝る時間が遅くなったり、・・・という理由が大半でした。生活リズムが崩れると午前中、元気がなく、学習や運動に力が入りません。しかし、休養をして睡眠をとると、元気になり、午後からは、食欲も出てきて回復する人がいました。10月は、運動会、遠足、修学旅行などの行事があります。土台となるのは“健康”です。今一度、自分の生活を振り返って、元気で参加できるようにしましょう。



健康な
歯肉

色：うすいピンク色

形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる。
弾力性があり、引き締まっている。



歯肉炎

色：赤みをおびている。

形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている。
腫れがみられる。



<歯肉炎にならないために注意すること>

- ・歯と歯茎の間もしっかりみがく。
- ・定期的に歯医者さんに診てもらふ。



10月の保健行事予定

1日(木) 尿検査一次

12日(月) 視力検査(2年)

6日(火) 視力検査(6年)

13日(火) // (1年)

7日(水) // (5年)

14日(水) 就学時健康診断

8日(木) // (4年)

19日(月) 内科、結核検診(1、2、3年)

尿検査二次

26日(月) // (4、5、6年)

9日(金) 視力検査(3年)

28日(水) 就学時健康診断(予備)

※眼鏡が必要な人は、必ず忘れないようにしてください。

歯科検診の結果から

9月の歯科検診の結果から、370人中、未検者6人、むし歯のあった人86人、歯垢10人、歯肉2人、歯列・咬合22人でした。このうち、未検の人は、後日、ほとんどの人が歯科医院で、受診しています。9月30日現在で、むし歯を治療した人は、10人です。むし歯は病気の一つです。ほうっておいても治りません。痛くなっている人は、進行している可能性があります。治療勧告書もらった人は、なるべく早く診察を受けるようにしてください。軽度のうちに治療すると痛みもなく早く終わります。

《学校歯科医の先生から》

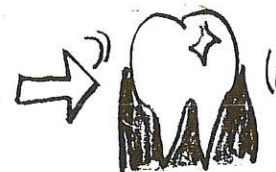
検診は、午前9時からでしたが、歯に汚れが残ってる人がいました。食後みがいているが、すみずみまで、みがけていない人がいました。

<歯茎をじっくりみたくはありますか?>

毎日、鏡で髪型をよくみていると思います。歯茎は、どうでしょうか?じっくり見ることはないかもしれませんが。歯茎の状態を知ることは大切なことです。特に、思春期といわれる時期は、ホルモンバランスや生活がみだれやすいです。歯茎が炎症を起こす“歯肉炎”になりやすい時期でもあります。チェックしてみましょう。

色：うすいピンク色

形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる。
弾力性があり、引き締まっている。



色：赤みをおびている。

形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている。
腫れがみられる。



<歯肉炎にならないために注意すること>

- ・歯と歯茎の間もしっかりみがく。
- ・定期的に歯医者さんに診てもらふ。

