

# えがお通信



ブッククーポンで買った本は何ですか？

No.8 R2.10.6 城北小保健室

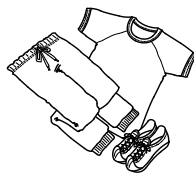
## 後期スタート!! ~もうすぐ運動会~



後期が始まりました。2週間後の17日には、新型コロナウイルス対応により、5月に実施できなかった運動会がいよいよ開催されます。規模を縮小してはいますが、運動会の練習を積むことで、子どもたちに脚力などの体力をつけたり、ここぞというときに力を発揮したりできるように指導を重ねているのがわかります。当日は子どもたちの持てる力があふれる運動会になるよう、ご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。

## 気温が下がってきました…衣替えしましょう！

一日の最高気温が20℃くらいに下がってきました。朝夕の気温はさらに低くなっています。こんな時、痛めやすいのが喉ですね。明け方に冷えたのか、「朝起きた時から喉が痛い」という声が聞かれます。10月に入ったので、クールビズも終了し、中学生も冬服となりました。制服のない小学生に衣替えはありませんが、気温が低い日でもうっかり夏の服装のまま登校してしまう様子が時折みられます。天気予報で、今日の天気、最高気温、最低気温などをチェックして、毎日の服装を決めていきましょう。気温に合わせて脱ぎ着のできる賢い城北っ子を目指します。運動会にむけて、外履きのチェック（紐はあるか、壊れていないか等）もよろしくお願いいたします。新しいズックの人は履きならす時間も必要ですね。



爪伸びすぎていませんか？



運動会の練習が始まっています。伸びた爪は自分もお友達も危険です。手、足ともに、白いところが少し残るくらいに切り揃えておきましょう。



コロナ対策は引き続き、**三密を避ける生活+手洗い+マスク**、そして**規則正しい生活で免疫力アップ**をお願いします。気温が落ち着き、体育以外のほとんどの時間つけることとなりますので、毎日の持ち物としてハンカチ・ティッシュ・マスクの3点セットと覚えておきましょう。コロナ対策は学校以上に細心の注意を払って仕事を続けている事業所が数多くみられます。その皆さんに敬意を払うとともに、今後とも学校へのご協力をよろしくお願いいたします。

## 歯科の受診カードを配付しました！

9月17日に歯科検診がありました！

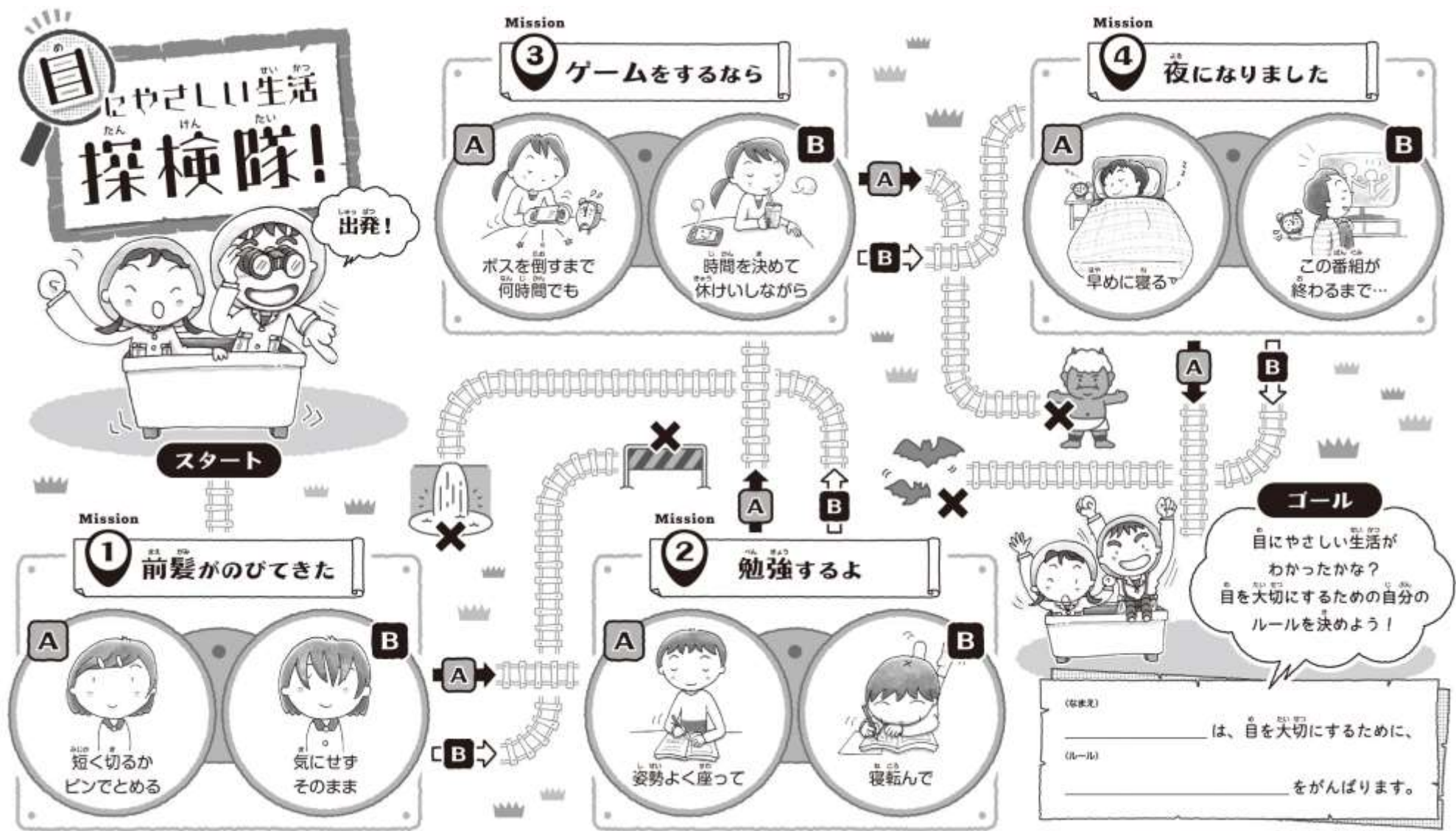
- C：むし歯→できるだけ早く治療する歯です
- Co：むし歯になりかけている歯です（詳しく診察してもらいましょう）
- ×：要注意乳歯→抜くかどうかを相談する必要があります
- 歯列・咬合：歯並びやかみ合わせに注意が必要なため、  
歯科医さんに相談してみましよう
- 顎関節：顎の関節について診ていただきましよう
- 歯肉の状態：Gは歯肉炎、ZSは歯石があることを示しています  
GOは観察や指導が必要な歯肉の状態です



**歯科医さんのお話から…**実は歯が一番汚れている状態なのは朝起きたときのこと。寝ている間に口の中で細菌や歯垢が増えているようです。口臭が気になる人は特に朝イチの歯みがきがお勧め。汚れと一緒に朝食を食べることもなくなりますね。

**お願い…**むし歯の治療中や歯列矯正の経過観察中の場合は、その旨をご記入（歯科のカードは欄外に）いただき、担任まで提出をお願いします。何か不明な点がございましたら、遠慮なくお知らせください。早めの受診をよろしくお願いいたします。

# 10月の保健目標 目を大切にしよう



(例) ゲームをするときは0分にする、夜は0時に寝る、姿勢をよくして勉強する など