



保健室だより

令和6年12月6日 第8号

十日町市をはじめ、近隣の地域で感染症が流行しています。インフルエンザ、コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎などです。ご家庭でも石けんでの手洗い・うがい、換気などいつも以上に気を付けて生活していただくようお願いします。

歯みがき指導&歯肉炎予防教室を実施しました！



どの学年も一生懸命授業に集中していました。染め出しをして自分の歯みがきで不十分だったところがあったと思います。正しい歯みがきの仕方を勉強し、高学年ではデンタルフロスの使い方も勉強しました。日々丁寧に時間をかけて歯みがきをして、生涯自分の歯で食べられるようにしたいですね。

性に関する教育講演会を行います！

12月17日(火) 5・6限(13:55~15:45)に、8・9年生を対象として、性に関する講演会を行います。講師は、たかき医院の仲栄美子先生です。命の現場で日々奮闘している先生のお話を聞ける大変貴重な機会です。

保護者の皆様もご都合のつく方はぜひご参加ください。



「まつのやま弁当の日」へのご協力ありがとうございました！

食育の重点的な取組としてステップ期・ジャンプ期対象の「まつのやま弁当の日」を実施してきましたが、11月25日（月）に今年度の取組（全4回）を無事に終えることができました。子どもたちの様子はいかがだったでしょうか。第4回では、スペシャル企画としてチャレンジ班ごとの会食スタイルをとりました。教室でクラスメイトと食べるのも、学年の枠を超えて食べるのもそれぞれの良さがあり、暖かい雰囲気で行えたことを嬉しく思います。保護者の皆様にはお忙しい中、お子さんと一緒に取り組んでいただき、大変感謝いたします。9年生はぜひ卒業後の生活に生かしてほしいと思います。

～テーマで振り返る「令和6年度まつのやま弁当の日」～

実施日	テーマ
5月20日（月）	運動会に向けてスタミナ弁当を作ろう！
7月1日（月）	好きなものを入れたインスタ映え弁当を作ろう！
9月17日（火）	〇〇の秋をイメージした弁当を作ろう！
11月25日（月）	冬の思い出が詰まったオリジナル弁当を作ろう！

※ テーマはヘルス委員会で考えたり、ステップ期・ジャンプ期の皆さんから募集したりして決めました。



～今後の保健関係のお知らせ～

実施日	内容	対象
1月上旬	身体測定	全校児童生徒
1月20日（月）～26日（日）	第3回いきいき週間	全校児童生徒
1月16日（木）6限	薬物乱用防止教室	5・6年生
1月23日（木）6限	薬物乱用防止教室	8・9年生



簡単！
エコ！
3つの
潤い
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れたタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！