



平成28年 10月5日
杉並区立杉並第四小学校
校長 高橋 浩平
養護教諭 橋詰 菜々

少しずつ秋らしくなってきました。

10月は気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10°C前後低くなります。また、晴れの日と雨や曇りの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。

ご家庭でも子供たちの体調管理をお願いします。



10月の保健行事

13日 小児生活習慣病予防検診説明会
(4年保護者・5~6年該当保護者)
15:30~15:45 図書室

24日 歯科検診 (全学年)

25日 歯科保健指導 (全学年)

へじたかな、と思ったら…

○○に入る言葉は、何でしょう？

早めの○○

①薬 ②休養 ③勉強

かぜ気味のときには、無理をせず、
早めに休養を。からだの力をかぜとの
戦いに集中させることができ、早い回
復につながります。(正解は②休養)

たっぷり○○

①ゲーム ②薬 ③栄養

皮ふや粘膜を強くするビタミンAや
C、免疫力を高めるビタミンEを十分
にとりましょう。寒気がするときは、
からだを温める作用のあるショウガや

調節しやすい服装で

朝夕と日中の気温差が大きくなり、
暑さ疲れも出ているのか、かぜひきさ
んが増えてきました。気温に合わせて、
調節しやすい服装をお願いします。

- 半袖+上着を基本に
出かけるときは肌寒くても、
遊んでいるうちに汗びっし
りになってしまいます。
- 子どもが1人で脱いだり着たり
しやすいものを
ボタンやひもがたくさんつ
いた服は、子どもにとって
は脱ぎ着がしにくいのです。

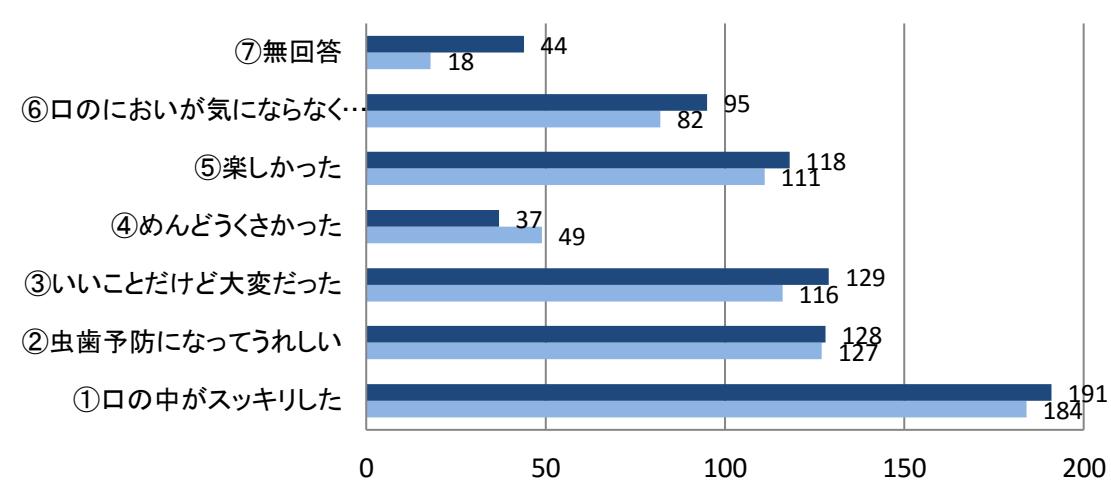


1学期のはみがき週間の報告です！

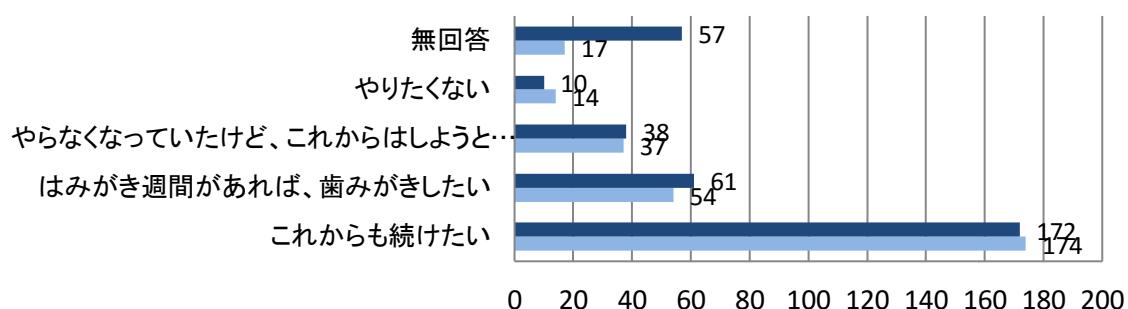


はみがき指導推進校も5年目に入りました。今回のはみがき週間の参加回数率は、平均84%で昨年より少し下がっていました。しかし、多くの児童がほとんど毎日歯磨きをしていたということは伝わります。引き続き2学期も、給食後の歯みがきを頑張ってもらいたいと思います。ご参考までに、下記にアンケート結果を載せました。

はみがきをして思ったこと(全校)



はみがき月間の必要性(全校)



ネギもおすすめです。(正解は③米麹)

