

すこやか

～ほけんだより～

第 6 号
令和3年10月4日発行
北区立桐ヶ丘郷小学校
校長 久慈 良智
主任養護教諭

涼すずなくなってきました。朝あさと夜よるは寒さむいくらいの日ひもあります。そろそろ衣ころもがえの時期じきですね。着きたりぬいだりしやすい上着うわぎを準備じゆんびしておくといいですね。

10月の
スケジュール



7日(木) 歯科検診 対象者のみ

朝あさしっかりと歯はみがきをしましょう。



なやみやイライラがあるときは？

毎まい日の生活せいかつの中で、楽なかしいことだけではなく、不安ふあんになったり、なやんだりすることが出てきます。不安ふあんやなやみを軽かろくして、自分じぶんがリラックスできる方法ほうほうを考え、ためしてみましよう。

なやみや不安を軽くする方法の例



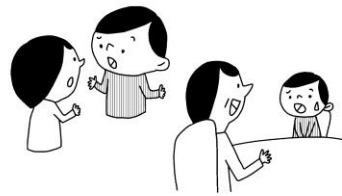
- 運動うんどうをする
- 友だちあそと遊ぶ



- 休養きゅうようをとる
- (すいみんをとる)



- 音楽おんがくをきく

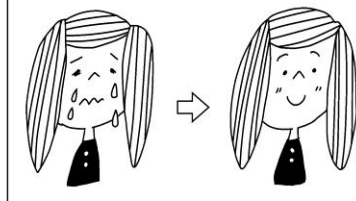


- 周りまわの人に相談ひと そうだんする

「泣くこと」も大切です

すこくなやんでいたときに、泣ないたらスッキリした経験けいけんはありませんか？
なみだの成分せいぶんには、ストレスホルモンも入いっていて、泣なくことで、なみだとともに流ながしてしまうことができるといわれます。

ストレスがたまったときは、思いっおもきり泣ないてなみだを流ながしてみるのも、ストレスを解消かいしょうする方法ほうほうの1つです。



保護者の皆様へ

歯科検診について

新型コロナウイルスの感染かんせん状況を踏ふまえ、学校がっこう歯科医しかいの牧野先生まきのせんせいと検討けんとうした結果けつか、対象者たいしょうしゃを絞り10月7日に歯科検診を実施することといたします。

以下のどちらかに当てはまる児童じどうを対象者たいしょうしゃとします。

- ① 歯科検診を受けていない児童
- ② 歯科検診で『むし歯あり』と診断され、まだ歯科検診結果の用紙(黄色)を学校に提出していない児童(要注意乳歯、歯列咬合等の場合は対象外)

＜お願い＞

むし歯の治療ちりょうず済みでまだ用紙ようしを提出ていしゆつしていない方は10月6日までに学校へご提出ください。ご協力きょうりよくをお願いいたします。

＜結果について＞

検診結果は、受けた児童全員じどうぜんいんにお知らせいたします。

＜欠席した場合＞

学校歯科医の牧野歯科医院を保護者同伴で受診していただきます。費用は無料です。必ず電話にて予約をしてください。

4年生の保護者の皆様へ

色覚検査について

北区の小学校では4年生の希望者に色覚検査を実施しています。プライバシーには十分配慮して11月に実施する予定です。希望調査書は10月中に配布しますので、全員提出のご協力をお願いいたします。

また、検査結果は全員に後日お知らせします。結果が『色覚について眼科受診をお勧めします』だった場合は、他の眼の疾患の有無を確認するためにも、眼科受診することが大切です。