



令和5年12月1日 新地町立福田小学校 文責：長尾

時が流れるのは早いもので、2023年も残り1ヵ月となりました。冬休みも近づいてきましたね。長いお休みの前は、気持ちが高まっていることもあって、ケガをする人が多くなります。不注意によるケガを防ぐためにも、周りをよく見て行動してほしいと思います。

また、冬は感染症が流行りやすくなります。こまめな手洗い・アルコール消毒などの基本的な感染症対策に加えて、規則正しい生活習慣や寒さ対策を行って免疫力を高め、元気に冬をすごしてください。

1年生

### よいしせいたつじんになろう！

みんなの普通の姿勢はどんな姿勢？

「曲がってる・・・」「ななめにすわっている」「iPadに近い！」



よい姿勢はなぜ大切か、生活面でのよいことが3つあります。

- ①きれいな字がかける。  
「悪い姿勢だと字がまがっちゃう！」
- ②しんけんな気持ちが伝わる。  
授業を受けているとき、誰かが発表しているとき、よい姿勢だと「聞こう！」という気持ちが伝わるね。
- ③元気な気持ちになる。

よい姿勢のあいさつ、背中が曲がっているあいさつ、どっちがいいかな？

からだめん  
体面は・・・

- ①せぼねがまっすぐのびる。  
「身長伸ばしたい！」
- ②からだのちょうしがよくなる。  
姿勢の悪さによる、腰痛・腹痛・頭痛がありません。
- ③目がわるくなるのを予防する。  
目と手元の距離が自然と離れます。



よい姿勢のポイントは・・・

- 座っているとき  
「グー・ペタ・ピン」
- 立っているとき  
「耳・肩・ひじ・かかとがまっすぐ」  
「ペンダントをかけたとき、おなかにそっとつくイメージ」

これでみんな「よいしせいたつじん」だ！

### 第2回歯科検診を行いました



11月に第2回歯科検診を行いました。むし歯がある児童の人数は、4月は18人→11月は11人と少なくなりました。11月にむし歯があった児童のほとんどが、4月もむし歯があった児童です。むし歯がある人は、医療機関で治療をおすすめしています。4月の歯科検診のあと治療したのにむし歯になった・・・という人は、むし歯になりやすい口腔内の可能性もあります。しょうがないと諦めず、よりにくい歯みがきを意識したり、デンタルフロスを活用したりと工夫して、歯の健康を保ちましょう。

### 健康委員会で

### よい姿勢スライドをつくりました！

11月のヘルシータイムで、姿勢にまつわるスライドを作って発表しました。1年生の授業でよい姿勢について勉強したときに、「給食のときにテレビで見た！」と健康委員会の発表を覚えている児童が何人もいました。ほかの学年の児童のみなさんは、よい姿勢を意識できていますか？健康な体であるために、ふだんからよい姿勢を意識できるといいですね。



12月の保健目標は

冬を健康に暮らす工夫をしよう

# 今年の冬は・・・低温やけどにご注意を！

寒さが厳しくなり、エアコンやヒーター・ストーブの他にも、コタツ・電気毛布・ホットカーペット・湯たんぽ・使い捨てカイロなどを活用している人も多いと思います。これらは火を使わずに暖まることができ、わりと安全だ～♪と思っっているかもしれません。

でも、そこが要注意！！！！

熱くないと思っいても、長い時間体に直接当てたままにしていると、自分でも気づかないうちにやけどになる「低温やけど」になることがあります。

低温やけどは、弱い熱のため気づくのが遅くなり、やけどした面積と比べて、深くまで組織が傷ついている場合が多いです。つまり、重いやけどになります。

低温やけどを防ぐために、

- ①服やタオルの上から当てる
- ②タイマーをセットする

など、工夫して上手に使い、寒さを乗り切りましょう！

低温やけどになってしまったら・・・

- ①流水で冷やす
- ②バケツ等に入れた水で冷やす
- ③水で濡らしたガーゼやタオルで冷やす

などの応急処置をしたあと、医療機関へ受診することをおすすめします。

(低温やけどは見た目より重症の場合があるため。)

また、「冷却シート」「水や保冷剤を直接当てる」

処置はしません。



## 12月の行事

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 書き初め練習会	5 身体計測(上学年) 児童会委員会	6 身体計測(下学年)	7 全校集会 全校道徳	8	9
10	11	12 クラブ活動	13	14 地区子ども会 わくわくタイム	15	16
17	18	19	20	21	22 終業式	23
24	25	26	27	28	29	30
冬休み 12/23～1/8						

### お願い

欠席連絡は朝の8:00までにお願いします！

児童が登校しない場合、交通事故や事件などの可能性も考えられます。体調不良等で児童が欠席する場合には、朝の活動が始まる8:00までに学校へご連絡ください。兄弟姉妹が学校に登校する場合も、欠席理由などの確認が必要な場合がありますので、保護者の方が学校へ連絡していただくと助かります。朝のお忙しい時間帯ですが、児童の安全管理と健康管理をよろしくお願いいたします。

