

涼しくなり、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。コロナの感染状況も落ち着いてきて、学校行事もだんだんとできるようになってきて、うれしく思っています。

これから寒くなり、またウイルスが増えてくるのを防ぐために、マスク・手洗い・消毒などの基本的な感染対策を続けていきましょう。

スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、読書の秋！ 秋は何をするにもうってつけのいい季節です。みなさんそれぞれの秋をまんきつしてくださいね（＾＾）



## 今月の保健目標

### かぜを 予防しよう

少しずつ...

# もうすぐ体育授業参観

体育授業参観練習はりきっていますね！ 毎日の練習でケガや体調不良をうったえ、菜室する子も増えています。みなさん、ケガや病気に気をつけて、本番にそなえましょう！



**手・足のつめは  
きちんときっておこう。**



**足にあったくつをはこう！  
くつひもを結ぶのも忘れずに。**



**準備運動・整理体操を  
きちんとしよう。**



**ぼうしと水分補給を  
忘れずに！**




**体調の悪いときは、  
無理をしないようにしましょう。**



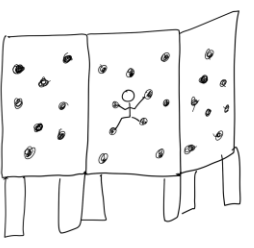
**こまめに汗をふこう。**



コロナが  
おちついて  
きましたねえ



自然体験学習  
社会見学



修学旅行

# 学校保健員会がありました

去る 10月 28日に、学校保健委員会が行われました。学校医、学校歯科医の先生方をお招きし、兼原小児童の健康課題について、指導助言をいただきました。その様子を少しお伝えいたします。

### 【健康診断結果等から見える兼原小児童の健康状態】

- （良い点）・歯の健康状態はよく、歯に対する関心が高い（健全歯・処置完了：70%）
- （課題）・身長が県平均・全国平均よりも低い ・肥満傾向児が多い

### 【指導助言等】

（学校医：小橋川悟先生より）コロナによる自粛の生活リズムの乱れで、メラトニンや成長ホルモンなどがうまく分泌できなかったり、メリハリのない食事・運動不足などが、平均身長の低さや、肥満などの要因になっているのではないかと。

（学校歯科医：赤地修先生より）マスクにより口呼吸が増えたことで、むし歯や歯周病などが増えてきている。歯周病になるとコロナ罹患したときICUに入ったり、エクモ装着など重症化率もあがる。

（学校薬剤師：高尾勝子先生より/新城代読）環境衛生検査で学校を訪問していて、学校の感染対策がともしっかりされていて、子どもたちが守られていると感じます。

（PTA 会長：當山貴巳さんより）健康課題の因果関係をふまえながら、子供たちの健康をまもっていくために、家庭や地域も一緒に協力してできることをやっていきたいと思いました。



行事もふえ  
こどもたちの  
笑顔もふえ  
りか先生でした  
うれし

編集後記（りか先生のつぶやき）

ひさしぶりに、4コマ漫画、描きました！ 緊急事態宣言のときは、いっぱいいっばいで、気持ちにゆとりがもてず・・・ なかなか4コマ漫画も描けませんでした。また、楽しんでかいていけたらいいですね！ 感想などももらえたら、励みになります！ お気軽にどうぞ♪

学校、家庭、地域、ともに協力して、子ども達が健康に過ごしていけるような環境づくりをサポートしていきましょう

オールイラスト  
by しんじょう りか