



ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 11月号

正しい姿勢で
過ごそう！

朝晩めっきり冷え込むようになりましたが、さわやかな秋晴れの日には日光の山々が青空に映え、紅葉が美しい季節になりました。鬼怒川小学校周辺の紅葉は本当に美しく、校庭に出ると思わず見とれてしまいます。

11月1日の70周年記念式典では、好天に恵まれ、そして子ども達の頑張り、皆様の御協力のお陰で、見事ギネスに認定されました。青空に赤が映え、紅葉に負けないくらい美しい温泉マークでした。人生の中で滅多に経験できることではなく、素晴らしい思い出の1ページになったのではないのでしょうか。



日光市鬼怒川小の児童や地域住民ら466人が1日、同校グラウンドで温泉マークを人文字で作った。人文字で地図記号を表した最多人数のギネス世界記録に挑戦、達成した。



11月のつばやき



「ねじれるおとであそぼう、いえ〜い！」
「王様に笑ってもらおう！ にしがはち！」
「さんねんとうげで、ころんだならば♪！」
「困ってる動物を助ける人になりたいです！」
「それでは現場に聞いてみましょう！」
「憲法第〇条 給食にハムカツを出しなさい」

1日は学習発表会がありました。どの学年も個性溢れる演目で、本当に素晴らしく、保護者の方も子ども達が活躍する姿を微笑ましく思ったり、うるうるしたりしながら、見入っていたようです。

子ども達は「ドキドキする」「全然緊張しな〜い。うそです。緊張しまくりです。」と言いながらも、緊張の中にひとりひとりの笑顔が輝き、みんなが生き生きと舞台に立つ姿がありました。こんな子ども達の笑顔を引き出すことのできる担任の先生は、毎年のことながら本当にすごいなと思います。心の健康にはなんと言っても、この笑顔が一番ですね。





11月8日は「いい歯の日」でした！

11月8日は「いい歯の日」でした。この日にちなんで、8日（木）の給食は五穀ご飯や茎わかめのソテー等の「噛み噛み献立」でした。

最近の子どもたちは固い物を食べる習慣が減り、顎が狭くなってきています。そのために歯がきれいに並べず歯並びが悪くなり、矯正が必要な子どもが増えてきていると言われています。この機会に是非お子様の歯並びを見てみたり、歯みがきを一緒にやってみたり等、歯について家族で考えてみてください。



こんなことに注意して歯をみがいてみましょう！



奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先をしっかりと当て、小刻みに振動させる。



歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を45度になるように当てて、弱い力で細かく振動させる。

歯ブラシチェックをしました！



放送・健康委員会の子が、いい歯の日になんで歯ブラシチェックをおこないました。

毛先の開いた歯ブラシでは、きれいにみがくことはできません。道具が大切です。「交換おすすめカード」

を持ち帰ったら、是非歯ブラシの交換をお願いいたします。

風邪やインフルエンザが流行する季節が近づいています！



○予防には手洗いや早寝・早起きなどの規則正しい生活習慣が大切です。

インフルエンザの予防には予防接種が効果的です。そろそろ接種しましょう。

○風疹の流行もみられます。予防接種を家族みんなが受けることが大切です。