



三次市立神杉小学校
保健室 NO.10
R7. 11. 7

保護者の方や地域の方と一緒に盛り上がった運動会、ふれあい祭りでの学習発表会が終わり、ほっとしている人も多いのではないのでしょうか。大きな行事が終わると、安心感からどっと疲れが出やすくなります。11月は社会見学があるため、休める時にはしっかり休みましょう。また、気温も下がってきているため、風邪をひかないようしっかり手洗いもしていきましょう。

は しっかり歯みがきをしよう！

11月6日に、学校歯科医のスマイル歯科クリニック 金子周平先生にお越しいただき、5・6年生にブラッシング指導をしていただきました。11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」、13日には秋の歯科健診もあります。金子先生に教えていただいたことを毎日の歯みがきで心がけ、みんなでむし歯ゼロを目指しましょう！

<金子先生のお話より>

- 上手な歯みがきの仕方は、①えんぴつ持ちで、どこをみがいているか考えながらみがく
②歯ブラシの毛先が広がっていないか確認する
(毛先が広がっていたら交換しましょう)
③できたらフロスもしましょう

- むし歯ができやすいところは、歯と歯の間、おく歯のみぞ。細かくみがきましょう

<5・6年生の感想>

- むし歯の怖さやむし歯にならない方法を教えてもらったので勉強になった。
- (むし歯で歯が無くなった状態の写真を見て) むし歯を放置したら大変なことになることがわかった。



11月21日はお弁当の日です！

11月21日は1～5年生は社会見学、全学年でお弁当の日です。3～6年生は、各学年の目標に合わせてお弁当作りに取り組みましょう。また、前日の20日には、5・6年生対象に、JA三次女性部や地域の方々が協力してくださる野菜市も開催されます。5・6年生は地域の野菜をたくさん使ったお弁当作りに挑戦してくださいね！

低学年	社会見学に保護者の方に作っていただいたお弁当を全部食べ、「ありがとう」と感謝の言葉を言い、感謝状を渡す。 また、おにぎり作りにチャレンジしてみる。
中学年	社会見学に保護者と一緒にお弁当を作成する。 盛り付けもしくは簡単にできるおかずやおにぎりを1品作成する。
5年生	保護者に支援していただきながら自分なりのお弁当を作成する。 家庭科で学習したことを活用する。 野菜市で購入した野菜を使って、お弁当を作成する。
6年生	保護者に支援していただきながら、自分なりのお弁当を作成する。 家庭科で学習したこと、おうちの人から習ったことを活用する。 家庭科の学習を通して、食材バランスの勉強をし、事前にどんなお弁当を作るか考える。 考えたものを家庭に持ち帰り、保護者と相談しながら自分でお弁当を作成する。 野菜市で購入した野菜を使って、お弁当を作成する。

- 3年生以上は、20日(木)にタブレットを持ち帰ります。21日の朝、完成したお弁当の写真を撮り、「お弁当の日チャレンジカード」を作成してください。
- 「お弁当の日チャレンジカード」におうちの人からのコメントを書いてもらい、25日(火)に学校へタブレットを持ってきてください。
- 5・6年生は、20日は300円と買い物袋を忘れずに持ってきてください。(10円玉で持ってきてもらおうと助かります！)
- 保護者の皆様、いつもお弁当の日にご協力くださりありがとうございます。今回もどうぞよろしくお願いいたします。

