



令和3年10月31日
志木市立宗岡小学校
校長 石田賢一
養護教諭 松本美菜

だんだんと朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。寒さが増してくるこの時期は体調を崩しやすくなります。また、新型コロナウイルス感染症の流行をふせぐためにもさらに予防が必要です。上着・マフラー・手袋で上手に体温の調節をし、こまめに手洗いをして寒さから身を守りましょう。

ヘアドネーションって知っていますか？

松本先生が、宿泊学習前にバツサリ髪を切ってびっくりした人もたくさんいたと思いますが実は、ヘアドネーション(髪の毛の寄付)をするために切りました！ヘアドネーションとは、髪の毛を寄付するボランティアで、髪や頭に悩みをかかえる子供達のために、寄付された髪で作ったウィッグを無償で提供する活動です。松本先生は、今回2回目の寄付をしたので紹介します！
※松本先生は、普段通っている美容院に相談をしてヘアドネーション用カットをしてもらいました。



寄付するためには、切り口から毛先まで31cm以上必要です。

定規を使って何度も長さを確認し、丁寧に束を作ってもらいました。

切った髪の毛は、顔よりも長い！2年間の頑張りがよく分かりました！

最後に、希望する髪型に整えてもらい終了です。とてもさっぱり♪

髪の毛が痛まないように、2年かけて長く伸ばすのはとても大変でした。毎日のシャンプーやトリートメント、ドライヤーなど気をつかうことばかりです。しかし、髪や頭に悩みをかかえる子の役に立てる！と思うと毎日のケアも楽しくおこなうことができました。この取り組みを知って、少しでもヘアドネーションに興味を持ってくれる人が増えると良いなと思います。気になった人は、ぜひお家の方とヘアドネーションについて調べてみてくださいね♪ 松本先生は、また2年後に寄付することを目標に伸ばすので一緒に伸ばしたい！という人は声をかけてもらえると嬉しく思います😊

11月8日はいい歯の日



11月8日は、「いい歯」と読めることから「いい歯の日」になっています。「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いが込められて名付けられました。この機会に、一生使う歯の健康についてあらためて考えましょう！

◆みがき残していませんか？ここは要注意！



しっかりかむことのメリット

消化を助けます。 食べすぎをふせぎます。 歯の病気をふせぎます。 表情が豊かになります。



むし歯になった歯は、毎日丁寧に歯をみがいても治ることはありません。歯医者さんでの治療が必要です！5月の健康診断のときにむし歯があるとされた人は、ご飯を美味しく食べるために、学習や運動で力を出せるように、歯医者さんへ行って治療をしましょう！