

～しっかりね① きちんとたべ① よくあそ① すこやかにのび① ～入谷小はるるブル運動を推進しています～

ほけんだより



令和6年12月2日
入谷小学校 保健室
第13号
*家族と一緒に
読みましょう。

12月になり、日を追うごとに寒さが増してきました。7日は「大雪」、21日は「冬至」で、暦の文字にも冬らしさが現れていますね。寒さと共に気を付けなければならないのが、風邪やインフルエンザ等の流行です。うがいや手洗い、体調管理をしっかり行い、元気に冬休みを迎えましょう。

12月の保健目標 学校をきれいにしよう！

- ・机やロッカーの中など、身の回りの整理整頓をしましょう。
- ・一年の感謝を込めて、丁寧に清掃しましょう。



寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



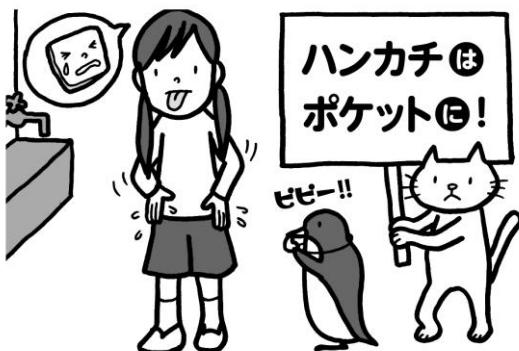
食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

※県内では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。

手洗いやうがい、換気、規則正しい生活、咳エチケット等感染症予防を心掛けましょう。



令和6年度 学校保健委員会を開催します。

日時：令和6年12月6日（金）

14:25～15:10（学習参観後）

場所：多目的室

◎ 今年度の定期健康診断や体力運動能力テストの結果等について御報告します。是非御参加ください。

11月 歯科保健指導(歯垢の染め出し&歯みがき指導)を実施しました!



【歯垢がのこりやすいところ】

- ・歯と歯の間
- ・歯と歯ぐきのさかい目
- ・おく歯のかみ合わせ

【歯みがきのポイント】

- ①まっすぐあてる
- ②小さくうごかす
- ③かるい力で

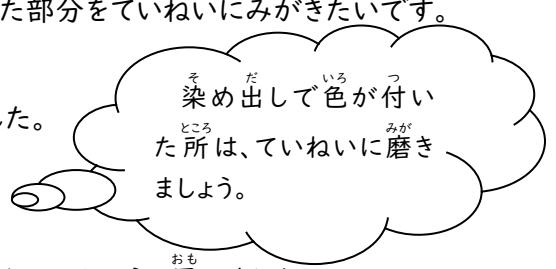
【歯ブラシのサイズ】

- ・「6才～12才用」の歯ブラシを選びましょう。



【児童の感想より】

- ・自分のみがけていない場所がわかった。これからは、もっとていねいにみがこうと思いました。
- ・歯の汚れが残っている部分が分かったので、これからは残っていた部分をていねいにみがきたいです。
- ・意外と汚れていたので、おどろきました。
- ・自分の歯にみがき残しがあり、とてもきたなかったのが分かりました。
- ・歯と歯の間、おく歯に汚れがたくさんあることが分かった。
- ・家でも歯垢の染め出しをやってみたいです。
- ・歯の汚れがたくさんあったので、おどろきました。これからは、きちんとみがこうと思いました。



ふゆ けんこう かん
冬の健康に関する
用品について
家族と一緒に確認し、
約束を守って使用しましょう。

ハンドクリーム・リップクリーム

- 持参する際には、使用開始時に担任へ連絡帳などでお知らせください。
- 色の付いている物、香りの強い物は禁止です。
- 必ず名前を書いてください。



使い捨てカイロ

- 使い終わったものは持ち帰り、家庭で処分してください。
- 投げて遊んだり、袋を破いたりすると危険です。
- 気を付けながら使いましょう。
- 必ず名前を書いてください。

手袋・帽子

- 登下校や外遊びの寒さ対策、転んだ時に体を守るために着用をおすすめします。
- 必ず名前を書いてください。



ポケットに手を入れて歩くのは
危ないので、やめましょう!

