



ほけんもくひょう  
<保健目標>

ふゆ けんこう にきをつけよう

越廼小学校 保健室

令和5年12月4日

No.9

11月はあたたかい日とさむい日があり、かぜをひきやすい気候でした。衣服のちょうせつもむずかしかったと思います。12月はより気温が下がり、冬本番の寒さとなってきます。また、空気がかわきやすく、体調不良のもととなる細菌やウイルスなどが増えやすくなります。手あらいとうがいでばい菌から身を守ることや、かん気をきちんと行うことで菌を増やさないことが大切です。すいみん、食事、運動のバランスをととのえてかぜに負けないからだをつくっていきましょう！

## 目を大切にしよう



11月は目を大切にするための学習をしました。目でうけとる情報が多いことに気づけましたか？また、なみだなどが目を守るためにはたらいてくれていることも学びました。目の学習を通して、みなさんそれぞれが「つづきたい」「やってみよう」と思ったことは学校やおうちでできているでしょうか？あらためて、学んだことをふりかえり、自分の生活を見直してみましょう。



20分に1回、さぎょうをやめて目を休める！



太陽の下で体を動かそう！  
しりよくのていかを予防します。



明かりをつけて、よいしせいをいしきる！  
(ノートや本と目のきよりは20cmです。)



遠くのものもみよう！  
近くのものばかりみていめると目がつかれます。

○おなかと背中にグー1つ  
いすやつくえに寄りかからず、腰を立ててすわりましょう。

○足はペタン  
つくえの脚にのせているひとが多いです。ゆかにしっかりとつけましょう。



○背中はピン  
背すじをしっかりとのばしましょう。

○つくえと目のきよりパー2つ  
顔がノートに近づきすぎないように、意識しましょう。

たいちよう

# 体調をくずさないために

11月から、学校ではかぜのしょうじょうが多くみられるようになりました。みなさんの中には、なんとなくどこかが痛かったり、元気が出なかったりする人もいます。大切なからだの健康のために今一度、細菌やウイルスを広げないことや細菌やウイルスから身を守ることについて、いしきしていきましょう。



## ★ ウイルスのつぶやき

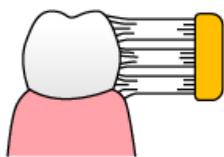
耳をすませると、こんな声が聞こえてきました。「〇〇さんの部屋は、空気の入れかえをしないから、すごく生活しやすいなあ」。これは、とあるウイルスの言葉。教室では空気の入れかえをしていますが、同じように、みなさんのおうち(部屋)でもしていますか？ 空気の中にただよっている、かぜやインフルエンザのウイルスを吸い込むと、そのウイルスに感染しやすくなります。ウイルスを外に追い出すために、空気の入れかえをしてくださいね！

## は 歯のみがき方をふり返りましょう

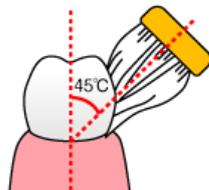


6月には歯の学習をしました。また、今年は10月の学校保健委員会でヘルシー環境委員や学校歯科医の先生からもむし歯予防について学びましたね。勉強したことを毎日の歯みがきでつづけられていますか？ 歯は、みなさんの生活の中で、ごはんを食べたり力を出したりするときに必要な大切なものです。歯の健康を守るために食事のあとの歯みがきはよそ見をせず、手を止めずに集中してすみずみまでみがきましょう。

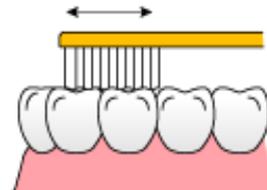
### は 歯ブラシを上手にあてよう



○歯の外側  
まよこ 真横からあてる



○歯と歯ぐきの間  
45°であてる



○おく歯  
よこ 横にこまかく動かす



○前歯のうらがわ  
たてにこまかく動かす

## 保護者の方へ



日頃から、お子さんの体調管理に努めていただきありがとうございます。冷たい風が吹くようになり、風邪をひきやすい季節にもなってきました。登下校時は、ジャンパーや手袋を着用して、寒さを調節していただきますようお願いいたします。また、インフルエンザ等の感染症も流行しやすい季節ですので、咳やくしゃみが出るときにはマスクの着用などの対策につきましてお声かけをお願いいたします。学校では、換気と湿度の管理等、引き続き感染症対策を実施して参ります。