



すくすく



令和6年12月2日
朝日西小学校
保健室



1日のうちでも気温の変化が大きくなっています。衣服の調節を上手にして体を冷やさないようにしましょう。今年も、感染症予防のために教室の換気を徹底しています。調節のしやすい、暖かい服装で登校しましょう。手洗いのとき、水道のお水の冷たさをととても感じるようになりましたが、手洗いもしっかりと頑張りましょう。

12月はクリスマスや大晦日などの楽しみがありますが、1年間を振り返り、気持ちを引きしめられるといいですね。2024年も残りあと1ヶ月です。元気に過ごせるようにしましょう！

12月の保健目標

冬を健康に過ごします。

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
体がガクガク...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。



ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう



外に行くときは手袋を忘れずに



締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

新型コロナウイルス・インフルエンザから体を守りましょう！

寒くなって空気が乾燥してくると、のどや鼻の粘膜が乾燥して細かな傷ができ、病気にかかりやすくなります。気温や湿度が下がると様々な感染症が流行します。からだを「うまくきたえて」予防に努めましょう。

《ウイルスや細菌から体を守るポイント》

- う …うがいをする
- ま …マスクをつける
- く …空気の入換えをする
- き …規則正しい生活リズムを保つ
- た …体力をつける
- え …栄養バランスのよい食事をとる
- て …手洗いを忘れずにする



あらいわすれ、気をつけて！手洗い



歯みがきテストについて



実施にあたってはお忙しいところ、御協力ありがとうございました。赤く染まった歯垢や汚れが残っていた箇所については、普段きれいに磨けていないと考えて、今後は、特に意識して磨くようお願いいたします。

今年度の春の健診では磨き残しのあるお子さんが多くいました。学校歯科医の先生からも小学生のうち、仕上げ磨きやチェックをこまめにしむし歯・歯周炎予防に努めてほしいとのことでした。

遅くなりましたが、秋の歯科健診が、12月10日(火)に決まりました。今回の健診は最終チェックになるようむし歯・歯周炎予防のため、歯みがきの徹底をどうぞよろしくお願いいたします。



ハンカチやタオルでしっかりふく

自然乾燥は
手荒れの原因



保湿クリームなども上手に活用

歯ブラシも

とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。

きれいな歯を守るための歯ブラシの正しいポイントも

「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。



とめ

歯ブラシを大きく動かしていませんか? 小刻みにとめて1~2本ずつみがきましょう。



はね

歯ブラシの毛先が開いていませんか? 裏から見てハネが気になったら、交換を。



はらい

水気が残ったままになっていませんか? しっかりはらって風通しのよい場所で保管を。



寒さ対策のポイントは下着です! 大事な働きをします!

昼間も気温が低い日が増えてきました。寒さ対策のための服装の工夫が必要です。素肌にトレーナーだけでは寒いのは当たり前です。下着(肌着)を着ると、とても暖かく過ごせます。重ね着の仕方によって枚数が少なくても暖かく過ごすことができます。

◎下着の役割は・・・

- ★洋服と体の間に空気の層を作り、暖かい空気を閉じ込める。
 - ★汗(寒い時期でも汗をかきます)を吸い取って、快適な状態をキープする。
 - ★袖の長さや首回りのデザイン、素材を選ぶことで、寒さに合わせて温度調節できる。
- 暖かく過ごせるポイントがたくさんあるので、ぜひ着るようにしましょう。

