



すくすく

冬休み号

令和6年12月24日
朝日西小学校
保健室

12月に入り急に気温が下がってきました。いよいよ冬本番です。手洗い・うがいをしっかりと行い、冬休みを元気で楽しく過ごしましょう。1月に元気な皆さんと会えることを楽しみにしています。

がつ ほけん もくひょう

12月の保健目標

ふゆ けんこう す
冬を健康に過ごします。

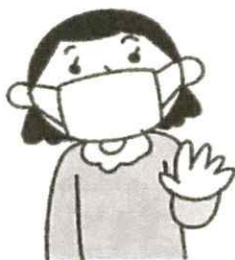


しんがた
新型コロナウイルスもインフルエンザも



じぶん
自分にできる感染症対策

つづ
しっかり続けることが大事



ひと いっしょ
人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
ひととの距離をとる
(人混みは避ける)



せっ
石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



えいよう すいみん
栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

3つの首を温めて体ポカポカ



きた かせ
北風がピューツと吹いたら、
からだ
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。

くび
首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

てくび
手首

外に行くときは
手袋を忘れずに

あしくび
足首

締めつけない、
厚手の靴下が◎

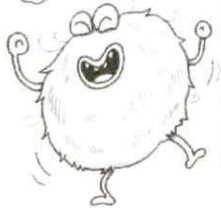


からだ
体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

てあら 手洗いたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

冬のお出かけのポイントは?



寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまふよ。

モンスターをやっつける方法はどれかな?

- 早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る
好き嫌いをなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩★



保護者の方へ

12/10 実施の臨時歯科健診について

例年より遅めの日程の実施となり、歯科の面から子どもたちの成長をみることができました。個人差はありますが、低学年の永久歯の萌出(ほうしゅつ)から、中学年の永久歯への生え変わり、高学年の永久歯列の完成は素晴らしい成長の過程でした。その過程の中でも、やはり歯の質や手入れによって差が出てしまうのは仕方がないかもしれません。しかしながらこの時期の子どもたちの口腔環境をできるだけ良いものにしてあげてほしいと思います。永久歯は一生ものです。定期的な健診や毎日の歯みがきチェック、仕上げみがきなど、お忙しいところですが、親子で習慣化できると良いですね。

今年度の健診では磨き残しのあるお子さんが低、中学年に多くいました。軽度の歯肉炎であるGOのお子さんも多数見受けられました。学校歯科医の先生からも小学生のうちには、仕上げ磨きや歯みがきチェックを習慣化してむし歯・歯周炎予防に努めてほしいとのことでした。



冬休みの歯みがき・生活習慣カレンダーについて



冬休みは夏休みに比べると短いですが、クリスマスやお正月など楽しい行事もたくさんあります。十分に楽しませながらも、生活習慣の管理には保護者の方のアドバイスが必要です。目標を決め、適度な声かけ・応援よろしく願いいたします。最後に今後につながる一言をどうぞよろしく願いいたします。冬休み明け、心と体のパワーを充電した元気な笑顔で登校してくるのを楽しみにしています。