

あおぞら 11月

ほけんだより No. 9

葦山南小学校 保健室 R4.10.31

かぞく

家族で、「はみがきカレンダー」をやってみよう！



※11月1日（火）～7日（月）まで、「はみがきカレンダー」を行います。共和幼稚園やちとせ保育園、葦山中学校も同じ日にちでやるので、きょうだいで声を掛け合いながら、はみがきができるとよいですね。さて、はみがきに大切な歯ブラシですが、書写でもおなじみの「とめ・はね・はらい」が大切です。①とめ→歯ブラシは小刻みに「とめて」1～2本ずつみがきましょう。②はね→歯ブラシの毛先が、裏から見て「はね」が気になったら交換しましょう。③はらい→水気が残ったままでしまわずに、水を「はらって」風通しのよい場所で保管しましょう。家族の歯ブラシもチェックして、しっかり汚れを落としましょう。

★一週間やった後に、自分が思ったこと・頑張ったことを書きましょう。そして家の人からのメッセージも書いてもらって、みんなで一緒に頑張りましょう。



かぜにも 感染症にも 負けない！

元気な体づくりのポイント？

あそびかた 問題に答えてポイントを導き出そう

1 〇に入る文字は何かな？

元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

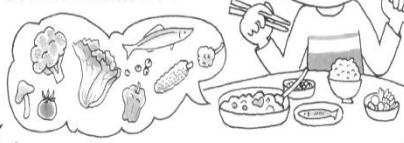
3 残った文字を読むと、

④ 4つめのポイントが出てくるよ

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④ 4つめのポイントは…

たくさんわらうこと

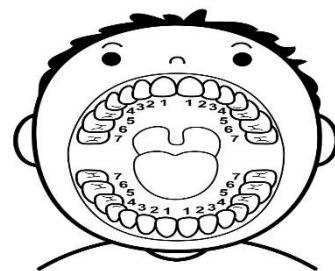
ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



3年生と5年生は、はみがき教室を行います。(11月8日)

★事前の課題（家での赤染）を10月にやってもらいました。
自分の口の中はどうか？赤く染まった所は、汚れが落ちていない所です。みがき方のくせもあると思いますが、みがいているつもりでも、みがけていないことが分かったと思います。

はみがき教室では、伊豆の国市の歯科衛生士さんが、はみがきの仕方を教えてくれますので、しっかり聞きましょう。「はみがきカレンダー」にも「かがみをみながらみがこう！」という目標が書いてあります。歯ブラシがどこに当たっているかを確認しながらみがいてみましょう。



持久走記録会の練習が始まります。



★11月から持久走記録会の練習が始まります。11月の健康観察カードには、持久走に参加するか、参加しないかの欄を作っています。朝、健康観察をした時に、今日の練習に参加するかしないかを家の人と相談して、必ずどちらかに「○」を付けましょう。そして、家の人に判子を押してもらってから登校するようにしましょう。5年生は、自然教室前の一週間、箱根の里用の健康観察カードになります。そちらにも持久走に参加するかしないかの「○・×」と家の人からの判子が必要になりますので、忘れずに記入してください。

(11月の健康観察カードは、12月2日(金)の記録会最終日まで入っています。裏面に、持久走の注意が書いてあるので、しっかり読んで、記録を伸ばせるように頑張しましょう。)



～保護者の皆様へ～

※お知らせしたとおり、11月1日から7日まで市内統一で「はみがきカレンダー」を行います。家庭での、お子さんのはみがきの様子を見ていただき、終了後にお子さんに向けてメッセージを書きたくていただきたいと思います。日頃、何となく済ませてしまうはみがきも、カレンダーを使うことで意識して行うことができると思います。御家庭での見届けと、メッセージの御協力をお願いいたします。

※持久走の練習が始まります。心臓や喘息など、持病があって定期的に受診している場合には、事前にかかりつけ医に相談していただき、参加を決めていただきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

※空気が乾燥する季節になってきました。今年のインフルエンザの流行については未知数です。世界中で過去二年間流行がなかったため、集団免疫も大幅に落ちていると予想されます。新型コロナウイルス感染者も8月のピークからは減少しましたが、下げ止まりの状態、いつまた感染が拡大するとも分かりません。インフルエンザも新型コロナウイルスも、今後の動向に注意しながら、学校でも感染予防対策を続けていきますので、引き続き御家庭での感染予防に御協力をお願いいたします。