

ほけんだより



がつ にちごう
11月29日号

身の周りの整理をしましょう！

もう1か月で今年も終わろうとしています。1年が過ぎるのは本当に早いものですね。みなさんの教室の机や身の回りはきちんと整っていますか？

さあ、気持ちよく新年を迎えるために、早め早めに身の回りの整理をして「年越し」の準備をしていきましょう。

保健目標
冬を健康に過ごそう

安全目標
安全な廊下歩行をしよう

もうすぐ冬休み
思いっきり

がんばる 楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もあるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

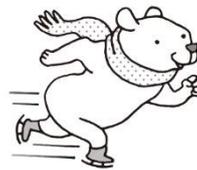
ふくそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆっくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



にちゅうは外で運動しよう
寒いといえど家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



まずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



けんこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



なんでもかんでも投稿しない
SNSは使い方間違えると思わぬトラブルに。



いつも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



持久走記録会の日は持久走健康観察カードを忘れないようにしましょう。
保護者の押印や記入に不備があった場合は、持久走記録会に参加することはできません。





11月21日(木) 歯の指導がありました!!

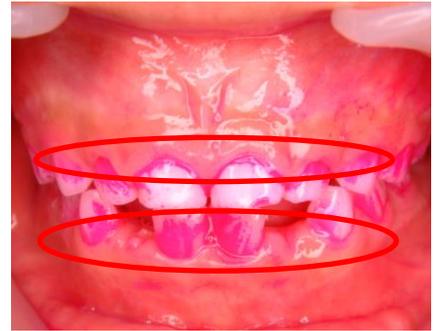


しゅうやまし か こいでせんせい やとみしほけん し かいせいし みわ まね
 十四山歯科の小出先生、弥富市保健センター歯科衛生士の三輪さんをお招き
 ねんせいたいしゅう しにくえんよぼう じゅぎょう おこな
 して5・6年生対象に歯肉炎予防について授業を行いました。
 こんかい ねんせい がくしゅう ないよう いちぶ しょうかい
 今回5・6年生が学習した内容の一部を紹介します。



<歯の汚れやすいところ>

右の歯の染め出しの写真をもても分かるように、
 くちびるに覆いかぶさっている部分は磨きのこしが
 が多いところ。くちびるを少し上げて、歯
 ブラシをきちんと当てる必要があります。



歯肉炎の原因 = みがき残して口に残った細菌

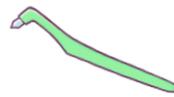
歯肉炎の予防には、みがき残しがないよう、ていねいな歯みがきが大切です。

<ていねいな歯みがきの仕方>

- 歯みがきは、かがみを見て行いましょう。
- 歯ブラシは鉛筆を持つように、軽く持ちましょう。
- 歯ブラシをやさしく、こちょこちょ動かすように磨きましょう。
- 歯ブラシでみがきにくいところは、ワンタフトブラシやデンタルフロスを使いましょう。



歯と歯肉の間をていねいにみがく



ワンタフトブラシ



デンタルフロス

歯肉炎の症状はていねいな歯みがきで改善することができます。

ていねいな歯みがきを心がけていきましょう。

カイロの 使い方に注意

つかうとぽかぽか暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



× 貼ったまま寝ない



× 肌に直接貼らない



× 熱くなったら
体から離す