

ほけんだより 11月

令和4年11月1日
ふじみ野市立上野台小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

11月は数字の語呂合わせがつくりやすいこともあり、「いい」にちなんでさまざまな健康に関する記念日がたくさんあります。記念日と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。ぜひ覚えてくださいね。 今月の保健目標 正しい姿勢ですごそう



いい姿勢の日

この中に、ひとつだけ正しい姿勢があります。どれかわかるかな？



- 正しい姿勢の人は・・・①つかれが少なくなり、勉強がはかどる。 ②骨や筋肉がじょうぶになる。
③集中力や落ち着きがでてくる。 ④前向きな気持ちになる。



いい歯の日



歯ブラシは軽い力で鉛筆のように持ちましょう。
毛先が広がる前に取りかえるようにしましょう。



いい空気の日



空気の通り道ができるように、対角線に2か所
(ドアと窓)を開けて上手に換気をしましょう。



いいトイレの日



使用後は水を流しましょう！

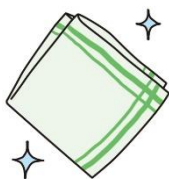


トイレットペーパーを使い切ったらとりかえよう！

おうちのトイレを家族みんなで使うように、学校のトイレはみなさん全員が使います。だれもが使う場所だからこそよごれやすいので、いつもきれいに気持ちよく使えるようにしたいですね。



いい皮膚の日



秋から冬は皮膚が乾燥しやすいです。手洗いのあとはしっかり水分をふきとることも大切です。



いい風呂の日

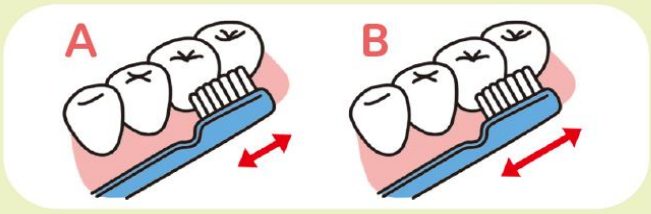


ゆっくりとお風呂に入って、体をあたためると血の流れがよくなり、つかれもとれます。

いい歯にしよう!
歯みがきミニ Q&A

Q1. 歯をみがくときは…? (1)

- A: 力を入れてみがく
- B: 軽くみがく

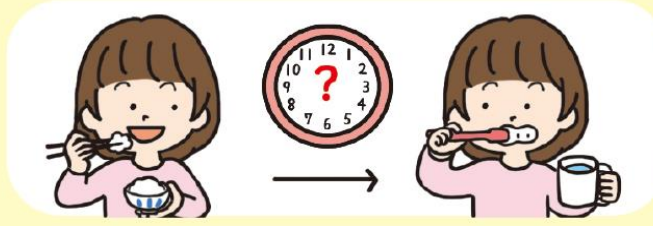


Q2. 歯をみがくときは…? (2)

- A: こきざみに動かす
- B: 大きく動かす

Q3. みかくタイミングは…?

- A: 食べたらずぐ
- B: 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は歯みがきで…?

- A: なおせる
- B: なおせない

クイズこたえ: Q1・・・B、Q2・・・A、Q3・・・A、Q4・・・A

今日は持久走大会があります。5つのことに注意して、自分のペースで走りましょう!

- ① 朝ごはんをしっかり食べて、おうちの人と健康チェックをする。
- ② あせふきタオルと水筒を持ってくる。
- ③ くつひもをしっかりむすんで、準備運動をする。
- ④ 具合が悪くなったら、歩くようにして先生に伝える。
- ⑤ 整理運動をして、疲れをのこさないようにする。



保護者の方へ



- ・学校では感染症対策として、6つのタイミング（外から教室に入る時、トイレの後、給食の前、共有の物を触った時、掃除の後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ時）で手洗いを行っています。毎日忘れずに清潔なハンカチ（タオル）を持たせてくださいますようお願いいたします。
- ・寒暖差や疲れなどで体調をくずしているお子さんが増えてきています。引き続き、ご家庭で朝の健康観察を行い、体調不良の場合は無理をせずに静養し様子をご覧ください。