

SUKU² ほけんだより



あつという間に冬へと季節が変わりました。

これからぐんぐん寒さも厳しくなり、色々な感染症も増えてきますね。そんな時こそ予防第一！！今まで学んだ予防法を心がけて、元気な清北っ子で過ごしましょう。

今月の保健目標
**かぜに負けない
体をつくろう**

宇都宮市立清原北小学校 保健室

自分でできる 朝の健康観察！！



みなさんは毎日検温をして登校していますね。朝の健康観察には検温以外にもチェックポイントがいくつかあります。1日元気に過ごすために、自分の体調をチェックして登校しましょう。

☐ スッキリ起きられた？

寝不足になっていないかな？！



☐ 熱や体のだるさはない？

毎日体温を測り、自分の平熱を知ろう！



☐ 朝ごはんは美味しく食べられた？

食欲がないのは、体調不良の始まりかも！



☐ 咳や鼻水は出ていない？

風邪のひき始めかも？！早めに治そう。



☐ お腹の調子はどう？

便秘や下痢はしていないかな？！



寒い冬を元気にお迎えよう！



12月10日は世界人権デー

～みんなが幸せに暮らすには
どうすればいいだろう～



保健室での素敵な一コマ…

体調を崩した友達に「大丈夫？」「無理しないでね。」と優しい言葉。通り過ぎることもできたけど、相手を思っている行動がとても温かかったです。

自分や相手を「思いやる心」は、みんなの幸せに繋がります。うまくいかないことや悲しいこともありますね。そんな時こそ少し力を抜いてみましょう。どうすれば幸せになれるのか。どんな時が幸せか。お家の人や友達と話してみてもいいですね。



第2回スクスクウィークを 実施しました☆

初めて歯の染め出しチェックを行いました。「みがき残しに驚いた」という感想が多くありました。お家の人からも、「みがきにくい所がよくわかった」など感想をいただき、取り組んだ成果を感じました。

今後も、定期的にご家庭での染め出しチェックを行いたいと考えています。今回よりも少しでも上手にみがけるよう、意識していきましょう！

	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)
歯に付く	○	○	○	○	○
歯の付く	○	○	○	○	○
歯の付く	○	○	○	○	○
歯の付く	○	○	○	○	○
歯の付く	○	○	○	○	○
歯の付く	○	○	○	○	○
歯の付く	○	○	○	○	○
歯の付く	○	○	○	○	○
歯の付く	○	○	○	○	○
歯の付く	○	○	○	○	○

