SUKU² ほけんだより

清原北小学校　保健室

こまめに換気しよう

1月

２０２３年が始まって，もう１月も折り返し！ぴょんぴょんはねるウサギのように，元気に新年を迎えられましたか？いよいよまとめの時期です。寒さに負けず健康に過ごしましょう。

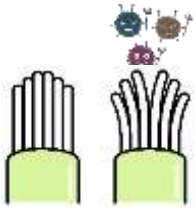
工夫で防ごう　いよいよ寒さ本番！！

１年の中で一番寒い季節になりました。まだまだ感染症への予防も大切で，特に「体を温めること」を意識してほしいと思います。そして寒い冬を元気に乗り越えていきましょう！

下着を着る	上手に重ね着をする	首・手首・足首を温める	朝ごはんを食べる
汗も吸収できより温かい！	気温・室温に合わせて上手に調整！	登下校での安全を考えて防寒しよう！	体の中から温めて，エネルギーもしっかり！

歯ブラシの交換　済んでいますか？

毎日を気持ちよく過ごすためにも，ていねいな歯みがきが欠かせません！そして，ていねいな歯みがきにはきれいな歯ブラシが欠かせません！



きれいな歯ブラシでみがくと，

①歯の汚れを落としやすい

②優しい力でも汚れがよく落ちる

③歯と歯の間もみがきやすい

月１回は歯ブラシをチェックして，清潔で整った歯ブラシでみがきましょう。

お家の方と読んでね

体と心に関わるゲーム時間

冬休みのスクスクチェックで寝るのが遅かった子に話を聞くと，ゲームやテレビを見ていて遅くなったという子が多かったです。しかし，子どもの体と心の成長にとって「睡眠」はとても大切です。

お正月の３日間，普段できないゲームを満喫した息子（６歳）も，なかなかやめられず夜までゲームをしてしまい，その結果目が醒めて寝る時間が遅くなり，朝なかなか起きられない日が続きました。お正月が終わりいつもの生活に戻すのも２日ほどかかりました。

メディア機器は便利で楽しいものである一方，子どもにとって影響が大きいと改めて気づかされる機会でした。