

ほけんだより 11月



令和6年 11月 宇都宮市立岡本北小学校

寒さに慣れていないこの時期は、さらに気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。

寒い時には着て、暑い時には脱ぎやすい服装で登校するようにしましょう。

空気も乾燥してきて、感染症もはやり出す季節でもあります。規則正しい生活を続け、体を動かす機会を保ちながら、感染症に負けない体づくりを心掛けましょう。



寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。



歯みがきチェックシートを見直して！

学校では給食の後に音楽にあわせて、歯みがきをしているので忘れることはありませんが、おうちでもきちんとできていますか？

夏休みに実施した歯みがきチェックシートを返しますので、もう一度、おうちの人と一緒に自分のみがき残しやすい所を確認しながらみがきましょう。

は まい に ち か さ だ い じ いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

とし 歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3
食後、3分以内に3
分間が理想的。



1本1本の歯を意識
しながら時間をかけ
てみがく。



よく噛むことで液が
しっかり出ると、むし
歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタル
フロスや歯間ブラ
シを上手に活用。

保護者の皆様へ

1 外で過ごす時間を増やしましょう

1日2時間、外で過ごすといことがわかっています。

目の健康
のために!

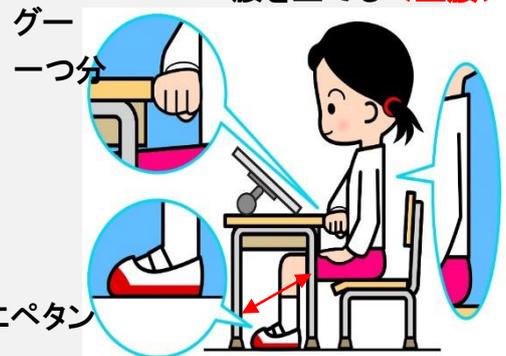
古里地域学校園養護部会の取り組みで、目の健康のために、養護教諭から全校生に保健指導を実施しました。ご家庭でもご協力よろしくお願いいたします。

2 長い時間、近いところを見る作業を短くしましょう

- ①部屋は明るくしましょう。
- ②目は画面から30cm以上離しましょう。
- ③30分に1回は、遠くを見るようにしましょう。
- ④姿勢をよくしましょう。
- ⑤使用するメディア機器の明るさを見やすいように調節しましょう。

背筋ピン!

腰を立てる<立腰>



☆ご注意を! 様々な感染症が発生しています

夏休み明けから、校内での集団感染は免れていますが、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症、手足口病、伝染性紅斑(りんご病)などの感染症が発生しています。

これからますます気温が低く、空気が乾燥してくると、インフルエンザ、感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症などにもかかりやすくなります。発熱やのどの痛みなど、「かぜかな?」と思ったら、ご家庭で様子を見ていただき、症状が改善されないようでしたら、病院を受診していただくよう、引き続きよろしくお願いいたします。

インフルエンザについては予防接種をお勧めします。小学生はワクチン2回接種が必要なので、年内には接種完了できるよう計画的に進めると良いでしょう。