



陽光小学校 保健室

おうちの人と一緒に
読みましょう！！

12月のほけん目標

寒さに負けないからだをつくろう



今年最後の月がやってきました。みなさんは、どんなことが心に残っていますか？

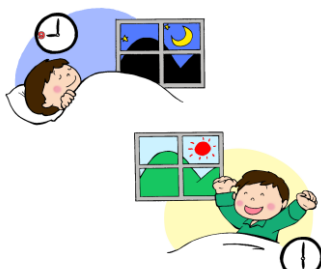
12月に入り、ぐんと寒さも厳しくなってきました。市内ではインフルエンザなどの感染症が流行しており、咳や鼻水などの風邪症状を訴える児童も多くなりました。引き続き、今年も最後まで元気に楽しく過ごせるよう手洗い・うがいなどの感染症予防を一人一人が意識してしっかり行いましょう。



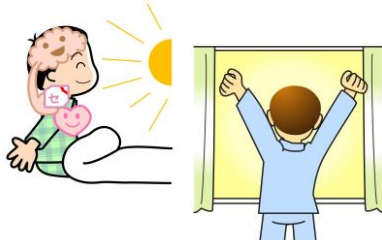
～冬休みも生活リズムに気をつけよう～

冬休み明け、元気に登校し生活できるようにするためには、冬休み中も生活リズムをくずさないように意識して過ごすことが大切になります。生活リズムをくずさないようにするためのひとつのコツは、よく寝ることです。楽しいイベントが多い冬休みになりますが、よく寝て生活リズムをくずさないようにしましょう。

…しっかり寝るためのコツ！…



寝る時間・起きる時間を一定にする。



朝起きたら太陽の光を浴びる。
→体内時計を整え、体にいいことがたくさんあります。

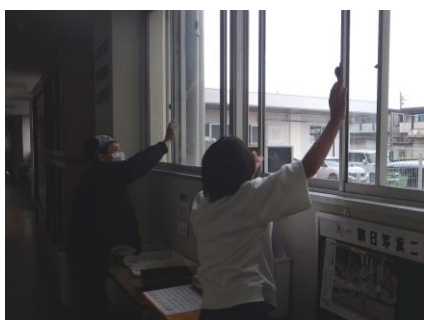


適度な運動をする。
→よい眠りにつながります。



ぐっすり眠れるように、寝る前にスマホやゲームをしない。

健康委員会の活動を紹介します



←感染症予防を促すために、健康委員の児童が、業間に手洗い・うがいを呼びかけたり、昼休みに“怒開け隊”として各クラスを回り、換気を呼びかけたりしています。

て あら おこな 手洗いチェックを行いました！



12月に保健室で、手洗いチェッカーを使用した手洗いチェックをおこなしました。「思ったより洗い残しが多かった」「爪のまわりや指の間の洗い残しが多かった」などそれぞれ自分自身の手洗いについて見直す機会となりました。水が冷たく感じる時期になりましたが、洗い残しがあったところを中心に、しっかりせっけんを使って手洗いをしていました。せっけんを使わないと、菌やウイルスを十分に落とすことができません。必ずせっけんを使って手洗いするようにしましょう。手を洗った後には、清潔なハンカチで手を拭けるように、毎日忘れずに持ってくるようにしましょう。

て あら ようす ～手洗いチェックの様子～



けんこう いん じどう て あら つか あら のこ いっしょ
健康委員の児童が、手洗いチェッカーを使って、洗い残しがないか一緒にチェックしました。



あら のこ ちゅうしん つか て あら
洗い残しがあったところを中心に、せっけんを使ってしっかり手洗いをしていました。

し か ちりょう す 歯科治療は済みましたか？

げんざい ば ちりょうりつ
12月8日現在のむし歯の治療率は 44.1%です。

ふゆやす ちりょう 冬休みは治療のチャンスです！

けんこうしんだん けつ か ちりょう けん さ ひつよう ひと じかん と きかい じゅしん
健康診断の結果、むし歯の治療や検査が必要だった人は、時間の取りやすいこの機会に受診をしましょう。治療が済みしたら、歯科治療 証明書を担任まで提出してください。

また、ふゆやす まえ ふゆやす し か ちりょうしやうめいしよ たんにん ていしゅつ
また、冬休み前に「冬休みのはみがきカレンダー」を配付します。冬休みの間も、食事の後には必ず歯みがきをしましょう。

カレンダーは、1月9日（火）に担任の先生に提出してください。

