

ほけんだより

三島市立西小学校
NO.6 R3.10.26発行



11月のほけん けがを予防しよう!

ひきつづき
朝の体温測定を
忘れずに。家人に
リーダーアプリへ
入力をしてもらい
ましょう。



10月は、夏のような暑い日があったり
急に冬のような寒い日があったりで、
気温の変化が大きいからたごすね。
11月は冬にあわせて、だんだん寒くなって
いきます。コロナウイルスもなつていない
ので、健康に気をつけてすごしましょう。

運動会(11.4.5)にあわせて、 けがや体調に気をつけよう!



きよく正しい生活で
体を健康にしておく

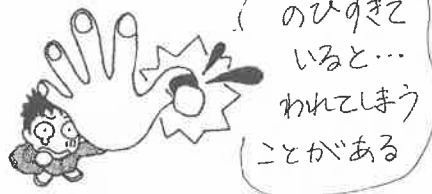
手足のつめは
切っておく

ころんたら
まず水できれいに
あらう

早おき
早ね



お風呂に入って体をほぐす



のびすぎ
いと...
わけてしまう
ことがある



おいしいものは
しっかりとうろく

朝ごはんを
食べてから
登校しよう



体がつかれて
いるときは、
38~40度の湯に
つかりましょう。

★ 11月8日は「いい歯の日」!

みんなの歯は
いい歯かば...

◎西小の歯科けんてい...

あしびがある人	R2年度 11.7%	R3年度 15.3%
歯肉のびょうきがある人	4.6%	5.8%

コロナむし歯?



コロナウイルスが流行し、R2年度、R3年度は、今まで
より、あし歯になる人や歯肉のびょうき(歯肉炎・歯石など)が
増えました。

学校での
歯のほめがき
できなくなった。

感染する不安
から、歯科医に
いのをゆかえ...

マスクの中
口呼吸

おうち時間
ふた時間食

はきりした理由はわかりませんが、考えられる
ことは上のようなことがあげられます。学校での
歯のほめがきは、やり始めています。とくにねる前の
歯みがきは大切なので、必ずみがくようにしましょう。

つづけよう! 歯のけんこう習慣。



よくかんで食べる。
だ液は歯のガードマン



ねている間に
びえる歯こう。
ねる前の歯みがき
だいじです。



歯間ブラシや
フロスもつから
て、歯と歯の間を
きれいにしよう。



定期的に
歯医者さんで
みてもらおう。

1本1本ていねいに歯をみがこう。



寒い時季をきもちよくすごす



衣服の着方

衣服には、いろいろな素材や形のものがあり、気候や目的によって、ふさわしい服そうは、かわります。その時、その場に合った衣服をえらんで着ると、きもちよくすごすことができます。

♥ 衣服のおもな役わりとえらび方のコツ

	衣服の例		えらぶコツ	
	おもな役わり		ふだん	運動するとき
下着		体から出る汗やよごれを吸って体をせいっつに保つ	ほだきわりやよく、体に合ったサイズをえらぶ	吸った汗がかわきやすいものをえらぶ
シャツ・ブラウス		下着の上に着て、すはだをほごし、寒さ、暑さをやわらげる	下着よりひとさきいサイズのものをえらぶ	伸びちぢみして、動きやすいものをえらぶ
セーター・リース		あたたかさを保つ	やわらかな素材で、空気を多くふくむものをえらぶ	ぬぎ着しやすく、まさつに強いものをえらぶ
ジャンパー・コート		うちがわ内側のあたたかさをにがさない	あめかせとお雨風を通さず、ぬぎ着しやすいものをえらぶ	あせ汗などの内側のし気のみをにがすものをえらぶ



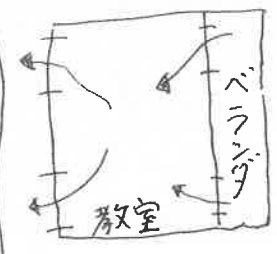
衣服の役わりを知って、その時の気候や目的に合った衣服をえらびましょう

参考資料
17年写真ニュース
2021.10.18号刊



11月9日は「かん気の日」

教室やろうか、階段の窓はあいていますか？
健康かんさつで校内をまわっていると、教室の窓をしめきっているクラスを時々見かけます。
コロナウイルスや、インフルエンザウイルスなどの病気の予防だけでなく、みんながはき出す二酸化炭素で教室の空気はよごれます。



- 二方向の窓をあけて空気の流れる道をつくろう
- ろうか側の上の窓(らんま)をいつもあけておこう



おうちの方へ(おねがい)

コロナウイルスのレベルは下がりました。感染者も減っていますが、三島市では、朝登校前の健康観察を続けています。面割りもいれませんが、お子様の健康チェックのため、リーダーアプリへの入力を忘れずにお願います。

♡ 心のけんこう ~ 笑いと幸せと元気がやってくる!

めんきょアップ
幸福感

いたみをおさえる作用がある

きこおく力アップ

「楽しいって、うつるよね」

ねえ、笑って

ストレスをへらす

からだがいいのは、びょうきじゃなくて、笑顔です!

おはよう

きもちいい人間関係は、えがお、きもちいい笑顔とあいつから...