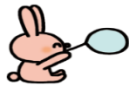




令和5年12月8日
神田小学校 保健室

冷たい北風が吹く季節になり、2023年も残りわずかとなりました。みなさんにとってどんな1年でしたか。みなさんの体と心は元気に過ごせていたでしょうか。元気に過ごすためには規則正しい生活を送ることが大切です。早寝、早起き、朝ごはんに加え、適度な運動をして、元気に楽しい冬休みを迎えましょう。心も体も大きく成長し、幸せいっぱい2024年になることを願っています。



11月 しかほけんかつどうほうこく 歯科保健活動報告



3年生「むし歯になりにくいおやつを選び方を考えよう」

おかしや飲み物に含まれる砂糖の量を比べたりむし歯になりやすいおやつとなりにくいおやつを分類したりして、歯に優しいおやつの選び方を理解できるようになりました。



4年生「よく噛んで食べよう」

ビデオを視聴して、現代と昔の食事について比較することで、日頃の食べ方について見直すことができました。また、よく噛むことは全身の健康に良い影響をもたらすことを学びました。



5年生「歯みがき名人になって健康な歯肉を作ろう」

歯科衛生士の方をお招きし、歯肉炎予防のための歯みがきについてご指導いただきました。自分の歯や歯茎を真剣に観察し、自分の歯並びに合ったみがき方を習得することができました。



「歯ブラシ点検」

健康委員会の児童による歯ブラシ点検を全校クラス行いました。一人ひとりの歯ブラシを確認し、手作りの結果の用紙を渡しました。毛がボサボサで取り換えが必要な人は、早めに交換しましょう。



2学期の保健室

「ケガをした人を見かけたので一緒についてきました」と付き添って来たり、友達が早退すると聞いてお見舞いに来たり、お腹が痛くてトイレにこもっている友達の様子を心配して見に行ってくれたりなど、みなさんの優しい姿がたくさん見られました。

自分にとっては小さな優しさでも、相手にとってはその優しさが大きな力になることがあります。優しさの輪が広がり、神田小のみんなが心温かい毎日を過ごせるといいですね(*^_^*)



2024年も皆さんにとって心のオアシスとなるような保健室を自指して頑張ります！





インフルエンザにご注意を！

冬休みに入ると人混みや繁華街への外出の機会が多くなります。手洗いうがいをはじめ、体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。



○かんで追い出す

へやをしめ切っていると、ウイルスが増加します。1時間に1回は窓をあけて、きれいな空気にしましょう。



○手洗いでシャットアウト

ウイルスのついた手で、目や鼻、口などをさわるとウイルスが体の中に入ります。手洗いで洗い流しましょう。



○マスクでガード

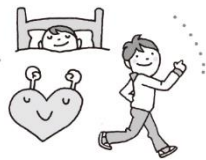
マスクをすることで、口に入ってくるウイルスの量を少なくします。また、咳やくしゃみが出る人は、マスクをするのがエチケットです。



○免疫力でやっつける

ウイルスが体の中に入ると、体の中の免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

「免疫力」を高めるために、栄養とすいみんを十分にとり、適度に運動しましょう。また、体をあたためる、ストレスをためないことも免疫力を高めます。



健康絵馬を書こう！



2024年はどんなことに挑戦したいですか。体と心が元気でなければ、力を十分はっきすることはできませんよね。そこで、2024年を体も心も元気に過ごせるように、健康に関する目標をたてましょう！目標は、下の絵馬に書いて、色をぬって切り取ってください。絵をかいたり、シールをはったりしてもいいです。

例) ・好き嫌いをしないで

バランスよく食べる。

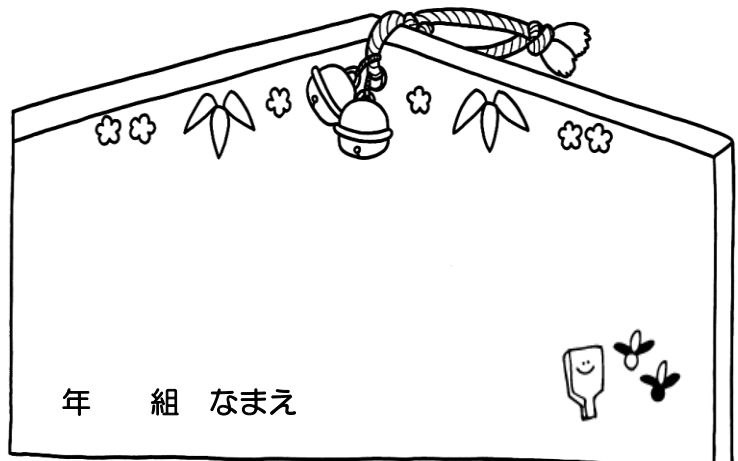
・1日3回必ず歯をみがく。

・ゲームやテレビの時間

は1日30分までにする。

★ 提出してくれたものは、

保健室前に掲示をします。



提出先：保健室