

ほけんだより12が

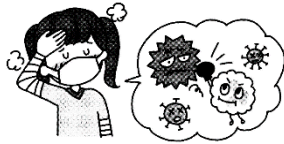
三国西小学校
ほけんだより
R4. 12. 12

雪のたよりが届くようになります。寒くなると、手洗いや換気がおっくうになりますね。でも、コロナやインフルエンザ予防に欠かせないものです。友達との距離をあける・規則正しい生活をするにも気を付けて元気に過ごしましょう。

12月の保健目標

かぜやインフルエンザを
予防しよう

どうして熱が上がるの？



わたしたちの体は、かぜをひいたりインフルエンザやコロナにかかると、熱(体温)が上がります。これはなぜなのか、知っていますか。

かぜやインフルエンザ・コロナの原因であるウイルスは熱に弱い(活動しにくくなる)という特徴があります。これらが体の中に入ると「感染」すると、体を守るはたらきとして、脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がる仕組みです。また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」も活発にはたらきます。

熱が上がってしまったら…？

あまり体を動かさず
あんせいにして休む

寒気がするときは、
厚着をして体をあたためる

あついと感じるように
なったら、少し薄着に

汗をかくので水分をたくさんとり、
こまめに着替える

熱が下がっても、食欲がなかったり、だるかったりするとき、まだなおっていないということです。元気になるまでゆっくり休みましょう。

保健行事

15日(木) 1・4年生 歯科追加検診

前日の夜や当日の朝だけでなく、今日の夜から、丁寧な歯みがきをしましょう。

つづけていますか？め たいそう かんたん！目の体操

～もしもしかめよ♪バージョン～

11月の体重測定の後、『しせい』について話をしました。

授業中、いすにすわっているときに、良いしせいであるためには、『いすの一番後ろにおしりをつけ、背中のは、いすの背もたれにあずける』でしたね。授業中、良いしせいしていると、集中力がUPするそうですよ。



シンガー・ソングライターのあいみよんさんが、子どものころ、家族でドライブをしているときに、お父さんから「外をちゃんと見いや、気づくことあるから。携帯ばかり見とったら見逃してることいっぱいあるやろ。」と言われたそうです。



「子ども応援便り 2020.vol28 子どもたちの豊かな育ちと学びを支援する教育団体連絡会」より

みなさんも、テレビやゲーム・パソコン・携帯などの時間を減らして、身の回りのことに目を向けてみませんか？家族のこと・友達のこと・家の中のこと・外の景色など、今まで気づかなかった発見があるかもしれませんね。

うら面に、歯みがき名人からのメッセージをのせてあります。名人のようにみがいてみよう。

は めいじん 歯みがき名人からワンポイントアドバイス

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

私の歯みがきのやり方は一つずつ丁寧い歯をみがくことです。西っ子のみなさんにも、やってほしいです。あとは、細かいにするとやって、きれいになります。ぜひ西っ子のみなさんにも、やってほしいです。毎日、きれいに歯を一つずつみがくと、きれいな歯になります。ぜひみんなやてください。

歯みがき名人 5年 より

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

ぼくは、鏡を見て、よごれている戸所があったら、よごれている所だけ洗って、きれいな戸所をみがいていきます。歯と歯の間によごれがあって、見えにくい場合があるから歯と歯の間は、毎回みがいていきます。

歯みがき名人 5年 より

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

いつも鏡を見て歯みがきを多くつけてみがいています。歯みがきをする前にうがいを二回して、その後一回やります。歯みがきをした後は強くうがいをするように気をつけています。なせかというところ、歯が少なくなってしまうからです。

歯みがき名人 5年 より

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

歯をみがく時には鏡を見ながら歯をみがいて、一本一本丁寧いにみがいて歯をみがき終わったら、うがいを三回以上して鏡で歯みがき残りが無いかを石鹸で確認する。

歯みがき名人 5年 より

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

私は、いつも鏡を見て一本一本丁寧いにみがくことを大切にしています。そして、力をいれすぎないようにゆっくりやさしくみがくときれいな歯になります。みなさんも意識してみがいてみてください。

歯みがき名人 より

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

いつも、一回ではなく二回みがいています。お口の中も丁寧いにみがいています。はぶらしのいろいろな部分をつかちてみずみまでみがいています。かみで歯をしっかりと見ながらみがいていきます。歯を一つ一つ丁寧いにみがいていきます。

歯みがき名人 6年 より

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

私が気をつけていることは、お口の中まできれいにみがき、縦や横にはぶらしの向きを変えることです。仕上げにフロスをして終わりです。

歯みがき名人 6年 より

歯みがきをするときに、気をつけていることや工夫していることなどを西っ子のみなさんに教えてあげましょう。

ぼくは、歯みがきをするときに工夫していることは、一本一本の歯を20回みがいています。それにしっかりと鏡を見てかちています。歯みがきが終わった後は、デンタルフロスを使って歯ぶらしでとどかないところをしっかりと、おとしていきます。これだけで25分くらいはかかるとかちています。

歯みがき名人 6年 より