



ほけんだより



三国西小学校
ほけんだより
R5. 1. 10

新しい年が始まりました。冬休み中、生活リズムをくずさずに過ごすことができましたか？今日からの学校生活が充実するよう、「すいみん」を大切にしましょう。また、朝ご飯や運動も大切です。引き続き、感染症予防を行って、元気に過ごしましょう。

1月の保健目標

寒さに負けず元気に活動しよう

保健行事：身体計測

手や足の爪が上手に切っているか
も確認します。

運動すると、いいことがいっぱいあるよ！



病気に負けない
体力がつく



夜しっかり眠れて
毎日気分もすっきり



疲れにくい
からだになる



肥満や生活習慣病の
予防になる



おうちで お手軽

ストレッチで体をほぐし

寒くなってくると、暖かい部屋に閉じこもって、テレビを見たり、ゲームをしたりして過ごすことが多くなる人もいるでしょう。雨や雪が降っていない日には、外に出て遊び、雨や雪が降っている日にも、家の中で体を動かすようにしましょう。

さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



体にほどよく
フィットするものにし、
汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



服の間に空気の層をつくと、
体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない



マフラーや手ぶくろ、レッグウォーマーなどで
しっかりガードします。

※上手な重ね着のポイント：生地の種類が違う物を重ね着すると空気の層を作りやすくなります。

は 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。

私は歯みがきをするときに時間を大切にしています。でもただ長い時間するだけではなく、歯一本一本でいいにみがくといいです。他にも歯みがき粉をつかったり歯といういろいろな方法があるのでぜひやってみてください。

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。

5分ほど1つ1ついいねいにみがいています。歯みがき粉は7割につけてみがいています。自分でみがき方を考えています。歯と歯のすきまはきれいにしていきます。血が出ないようにやさしくみがいたらうがいも7割にしています。毎日朝、夜は必ずしています。できる日は毎日しています。

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。

1つの歯に5秒ぐらい歯みがきをしている。歯みがきがおわったらせうがいをする。歯ぶらしをよくあらう。フロスをよく使っていると歯と歯のあいだがよくなりますのでせうたい使ったほうがいい。

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。

ていねいにゆくりがみがきを見せかけています。(おもてよう) 食べ物や食べ物のなつち歯をみがきます。土曜日も日曜日も月曜日もお風呂をみがきます。

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。

力強くみがかず、優しくみがくことを気をつけています。時間いはい歯をみがくことと、一本一本でいいにみがくことを工夫して歯をみがいています。おく歯まで、みがくことも気をつけています。

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。

ぼくの歯をみがく事に心かけていることは、かかみをよく見て、歯の表も裏もみがく事を心かけています。そして、歯ぐきをきずつけないようにやさしく、3分間しかりみがいています。みなさんも、自分の歯をいいにみがいて、健康な歯にしましょう。

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。

鏡を見ながらちゃんとみがけているか気をつけています。あと、一度水だけでみがいたあと、歯みがき粉をつけてもう一度みがいたりもしています。(みがく時、力をいれすぎないようにするのもコツです。)

歯みがき名人 6年 より

