

ほけんだより



令和5年12月1日

志木第三小学校

ほけんしつ

日に日に寒くなってきましたね。カゼ予防には、こまめな手洗いうがいのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。バランスの良い食事を取り、十分な睡眠をとって体を休めましょう。寒さに負けず健康な毎日を過ごしましょう。



感染症の予防法を知ろう！

こまめにかん気をする



ウイルスやほこりを外に出すことができます。教室でかん気をするときは、対角線上にあるとびらと窓をあけると、空気の通り道ができて、かん気の効果が高まります。

© 少年写真新聞社 2023

加しつをする

インフルエンザなどのウイルスは乾燥したところを好みます。さらに、空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜の働きが低下するため、ウイルスに感染しやすくなります。適切な湿度を保ちましょう。



こんなモンスターと友だちになっていませんか？！

ゴロゴロするもん



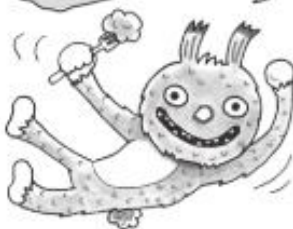
布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

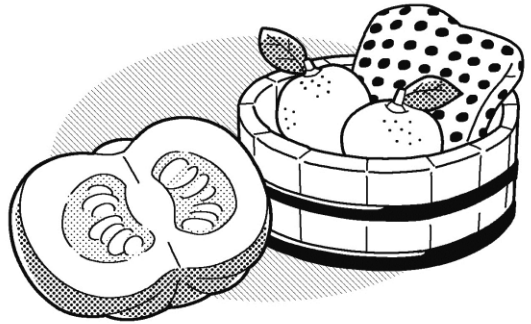
夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、話ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

2023年の冬至は12月22日

「冬至」とは、1年の中で夜が最も長くなる日です。
 今年の冬至は12月22日で、冬至にはゆずを入れた
 お風呂に入ったり、カボチャを食べたりして、幸運
 や健康を願う風習があります。



© 少年写真新聞社 2023

保護者の方へ



歯科保健指導を行います 令和6年1月19日・2月2日



クラスにより実施日が異なるため、近くなりましたらお知らせいたします

1年生	3年生	5年生
歯の王様「第一大臼歯」について	むし歯とおやつについて	歯肉炎について
☆歯の大きさや形・役割 ☆かむ力が強い歯 ☆前から数えて「6番目の歯」 ☆デコボコしていてみがきにくい	☆おやつ=お菓子ではない *おにぎりや果物もおすすめ ☆4つの条件がそろうとむし歯になりやすい	☆歯と歯肉の溝に細菌が入る ☆細菌と白血球が戦い歯肉炎となる ☆ていねいな歯みがきで治せる ☆健康歯肉と歯肉炎の違いを比べる
<h3>当日の持ち物について、ご準備をお願いいたします</h3> <p>① 普段使用しているサイズのハブラシ(なるべく新しいものをご準備ください) ② 赤えんぴつ ③手鏡</p>		



お知らせ



- ①通知表ファイルで二学期の発育測定結果をご確認ください
- ②ご家庭でご不要になった【ハンドタオルやハンカチ、保冷剤】がございましたら、お子様を通して保健室まで寄付していただけると助かります。ご協力をお願いいたします。