

ほけんだより12月



2024. 12. 18

不動寺小学校保健室

保健だより No. 8

ほけんもくひょう
保健目標

よぼう
かぜを予防しよう

はやる前に **かぜ予防エンガ** 予防を心がけよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷり</p>	<p>しっかりすいみん</p>
<p>気温に合わせて服の調節</p> <p>暑たり... 着たり...</p> <p>こまめに 脱いだり</p>	<p>したぎをきちんと着る</p> <p>暑い時は 汗を吸い 寒い時は 保温 してくる</p>	<p>教室の換気をする</p>
<p>ゴミをさける</p>	<p>運動</p>	<p>10このうち、いくつできていますか?</p> <p>() / 10</p>
<p>つめが、みじかい</p>	<p>はんかちでふろう!</p>	<p>いちばん 一番気をつけたいことは?</p> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div>

6年生 ~保護者とともに取り組む受動喫煙防止講座~ 12月11日



がっこうやくざいし たつおか 学校薬剤師の立岡先生に「たばこの害」「依存性」を教

いただき、そのあとで「たばこを吸おう!」とさそわれたら、
どうやって断るか考え、言葉に出してみました。

ぜっ たい
吸わない!

「はじめの体をすわない!」と
決意したようすがとても印象的でした。

からだ わるいから
ぼくはいやだ!

自分なら、なんて言う?

【たばこをさそわれた時のことわり方を考えてみよう!】

4・6年生は、^{がっこうし か い}学校歯科医 ^{こんどうせんせい}近藤先生と「^{は たいせつ さ まな}歯の大切さ」を学びました。 ~12月12日~

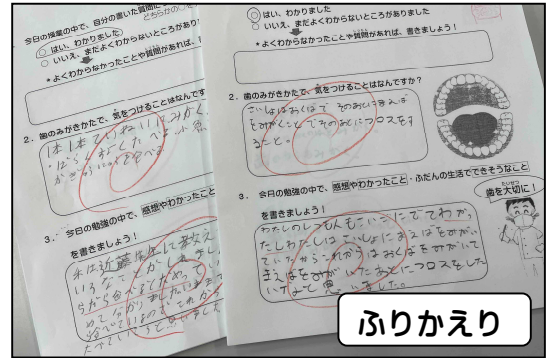


おやつをだらだら^た食べていると
口の中がいつもむし^ほ歯になりやす
くなってしまいます。
はみがきは、^{おくほ}奥歯からはじめて
こすりすぎないことです！



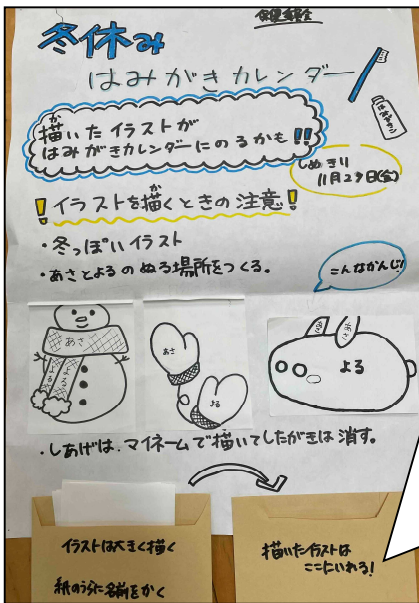
「よくかんで食べる」

- ◎^{いそ}急いで食べない(早食いに注意!!)
ひと口30回がめやすだそうです。
- ◎のみ^{のみ}物で流しこまない
食べ物が口の中に入っている時は、のみ物はのまない
ようにしましょう！食べ物が固形のまま胃におくられるので
消化にもよくありません。



ふりかえり

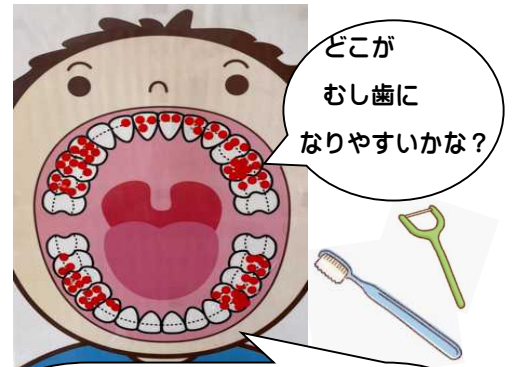
冬やすみの ^{ていしゅつ}提出しめきりは
はみがきカレンダーについて 1月9日



^{ほけんいんかい}保健委員会では、イラストを
^{ぼしゅう}募集し、集まったイラストを
^{ぜんぶ}全部つかって、^{あつ}歯みがきカ
レンダーをつくりました。
^{ぜんぶ}全部で8種類あります。
てい^{あさ}ねいに朝と夜み^{よる}がいて
すき^{いろ}な色をぬりましょう！



【全校のむし歯地図】 = 6月 =



もう むし歯はいやなので、
むし歯になりやすいところを
ていねいにみがこう！

保護者の皆様へ

金沢市学校保健会より「よい歯の学校 優良賞」をいただきました。今年度は受診率も高く、歯みがきカレンダーなど、歯科活動が表彰されたものです。今後も、歯科保健活動にご協力をお願いします。
スクールカウンセラーによる相談・・・12月24日(通知表渡し・個人懇談日)に梨野スクールカウンセラーが来校しています。今のところ1時~2時 2時30分から3時30分までが空いています。希望される方は、連絡帳等でお申し込みください。