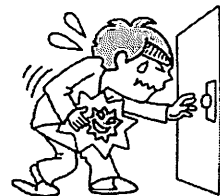


ほけんだり12月

平成30年12月14日(金) 高鷺南小学校 保健室

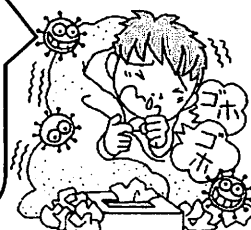
感染性胃腸炎 や インフルエンザ 予防がとっても大事!

*どちらも出席停止となります。医師の診察を受けた場合は学校までお知らせください。



お腹が痛い・吐き気がするなどの症状で、欠席する人がおおいです。

インフルエンザは、これからの時期が要注意です。



①ウイルスを体の中に入れないように!



手洗いせずに目や鼻、口をさわるとウイルスが体の中に...
必ずせっけんを使って手をあらっておこう。
マスクもすきまのないようにつけてね。



②ウイルスとたたかう強い体をつくる!

体に入ったウイルスはどんどん増えていきます...

ウイルスとたたかったり、おいだしたりしてくれる体力作りをしよう。



- ・休み時間は外で遊ぶ
- ・夜たくさんねむる
- ・好き嫌いせずに食べる
- ・体を冷やさないようにする

などなど

2学期も残すところあと1週間になりました。今年は、暖かい日から急に寒くなったりと服装の調節が難しかったですね。

12月22日は「冬至(とうじ)」といって、1年でいちばん昼間が短い日になります。

冬本番!! 体があたたまるゆず湯に入ったり、カボチャを食べて元気にすごしてくださいね。



学年に合った歯みがきをしてみよう!!

歯のみがき方教室や、歯医者さんによるお勉強会で教えていただいた歯みがきのコツをお伝えします。お家の方と一緒にやってみてね!

かがみの使い方

1~4年生くらいの子どもたちにとって、「かがみを見ながら歯みがきをする」ということは、手と目の発達の関係から、とても難しいそうです。

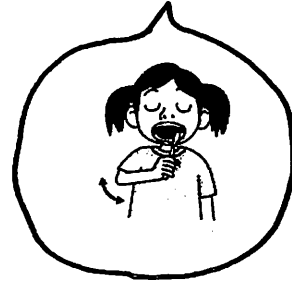
歯みがきを家族の人と一緒にの時間におこない、手の動かし方を覚えることがポイントだそうです。



手の動かし方

高学年の子どもたちは、大人と同じように手首を動かして、歯ブラシを細かく動かすことができるようになってきます。

しかし、低学年の子どもたちは、肩が動いて、うで全体でみがいてしまうので、歯ブラシの動きが大きく、みがき残しも多くなるようです。



そこで!!

歯ブラシを持っていない手で、ひじを支えてください。細かい動きができるようになって、上手にみがけますよ!

学校保健研究大会のご案内

平成31年1月24日 13:00~16:00 大阪中央公会堂にて
講演「子どもたちの安全な性を育てるために~SACHICOの取り組み~」

参加ご希望の方は、12/21までに保健室へご連絡ください。