

ほけんだよ！ ふゆやすみ号



うらは
はみがき
カレンダー！

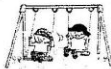
貝塚市立東山小学校
保健室 No. 25
平成 22年12月22日

からだ

体もこころもげんきがいちばん



体調はどうですか？



朝おきてすぐに外にでると、白い息がでます。日に日に厳しくなってきた寒さを感じている今日この頃です。お子さんも、保護者の方も、体調くずしていませんか？学校では、毎日休み時間になると、運動場で元気よく遊ぶ子どもの姿があります。

先週・今週の校内の欠席状況は…

学級閉鎖があった後、先週の欠席者はだんだんと落ち着き、1日数名でした。今週は、月曜6名・火曜4名の人が休んでいました。熱や咳、流行性耳下腺炎(出停)などでの欠席です。



さいきんの保健室の様子…

嘔吐や下痢などをする子が増えるかな…と心配していましたが、先週・今週は、学級閉鎖にはなりません。体調があまりすぐれないので、大事をとって休みますという保護者の方の配慮もあり、無理をしないことで、重症化を防げたのではないかと思います。ただ、登校している子の中で、下痢気味で胃の痛みもあって、早退する子もいました。少し休憩したら「良くなったから教室に行く～」と、最後まで頑張った人もいました。

ある日…「先生。おなかいたあい…◎」とお腹をおさえてきた子がいました。一緒にトイレに行き、トイレの前で待っていると、「でた～っ！◎」と、何とも晴れやかな顔。…便秘気味で、便がたまっていたお腹が痛かったのです。「良かったね～」私もほっと胸をなでおろしました。朝ごはんをしっかり食べていたので、腸が活発に働いていたのですね。

遅寝・遅起きは、体に良いの！？

年末・年始は、ついつい食べ過ぎたり、不規則な生活になりがちです…崩れたリズムは取り戻すのに時間がかかってしまいます。特に成長期の子ども達にとって、夜の睡眠(特に10時～2時)は成長ホルモンが分泌される大事な時間です。成長ホルモンは、骨の成長や筋肉の成長を助けます。夜遅くまで起きていて、朝遅くまで寝る生活は、成長期の子どもにとって、良くないことです。冬休み中も、規則正しい生活で、また3学期からも元気に登校して欲しいと思っています。



あったかお風呂

日本では冬は、お風呂に入る習慣があります。お風呂に入ることで、体のめぐりをよくし、かぜの予防に効果があるといわれています。

よいお年を、ら迎え下さい。

- ふ …ふゆは、さむいけれど、外でげんきよく、あそぼう！
- ゆ …ゆっくりお風呂で あたたまろう！
- や …やすみ中も 規則正しい生活を！
- す …すいみんだっぴいどるために 夜は早くねよう！
- み …みんなで楽しく すききらいせず なんでも食べよう！



だっぴいすいみん

…「眠る」ことで体のつかれがとれます。脳からは眠っている間、子どもの骨を成長させる「成長ホルモン」がでます。「眠る」ことは体を休め、体をつくるのです。

しっかり食べる

…私たちは、食べ物の中の「いのち」をもらって毎日過ごしています。すききらいせず、作ってくださった人や食べ物に感謝して、いただきましょう。

かんきでウイルスおいだそう

…「かんき」とは、部屋の空気をいれかえること。まどをあけて新鮮な空気をいれましょう。

めっちゃ元気にすごすため

…元気なときは外であそび、体をうごかして体力をつけましょう。

てあらいうがいをわすれずに

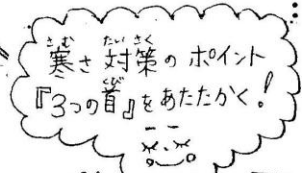
…手は菌き着、だからよこれやすい。
 ・トイレのあと
 ・食事のまえ
 ・外からかえったあと
 は、手あらいのうたで、せっけんをつけて、あらいましょう。

いいかんじいの湿度をたもって

…ウイルスはしめったところが苦手。ぬれたタオルを干すといいですよ。

くしゃみとせきにはマスクで対応

…せきがでるときは、マスクをつけましょう。



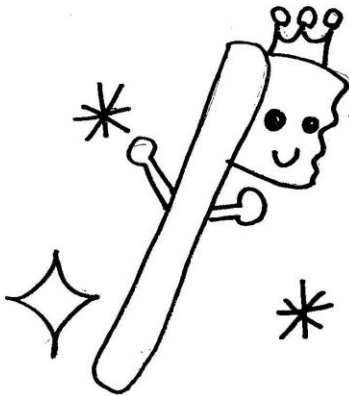
「たしかめていく」で夏えよう

はみがきだよ



だいおう 大王

はみがきを
しない人は
4シバ大王
におそわれ
るぞ!!!



は
歯ブラシクイン

まいにち
毎日はみがきを
続けていると
とてもキレイな
歯になるわよ!

は
歯を大切にするた
めの暗号は...

648
4シバ
8309
ハミガキ

冬休みのはみがきカレンダー ☆

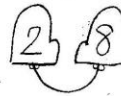
このはみがきカレンダーを作った人 ☆ 健康委員会 ☆
6年... 榎本里菜 大生真雪
5年... 矢野登梨 小松愛望

12 がつ

- ・ 11にち 歯をみがいて
いろをぬるう!
- ・ たべたら あく みがこう!!



ぜんがみがけたら
☆すきな色
あさだけみがけたら
☆あか
よるだけみがけたら
☆あお
みがいてない
☆くろ



1 がつ

