家庭数

ほけんだより 12月

令和５年１２月６日
横浜市立元石川小学校
校　　長　野間　義晴

１１月末から冷えこむようになり、冬の訪れを感じています。校内では、インフルエンザの流行は少し落ち着いてきましたが、冬休みまであと数週間あります。規則正しい生活習慣、手洗いや換気、咳エチケットなど一人一人ができることを続けていきましょう。

歯科巡回指導を行いました

11月９日（木）に４、６年生を対象に歯科巡回指導を行いました。歯科衛生士の増田先生に、歯みがきのコツや歯の健康に関することを、それぞれの学年に合わせてお話ししていただきました。朝晩の歯みがきを忘れずに行ってくださいね。

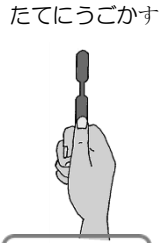
歯みがきのコツ

☆こちょこちょみがき
右奥歯　、右角の歯、前歯、 左角の歯、 左奥歯の５か所に分け、それぞれ２０回ずつみがく

☆やさしくみがく
歯ブラシを歯につけたときに、毛先が曲がらない程度の強さでみがく

☆1本ずつみがく
歯ブラシのつま先とかかとを上手に使ってみがく

歯みがきをした後に、舌で歯を触ってみましょう。つるつるしていたら、「歯こう」が取れていて、正しい歯みがきができたということです。



みがく歯によって
持ち方を使い分けよう

裏面あり

「乾燥」に気をつけましょう

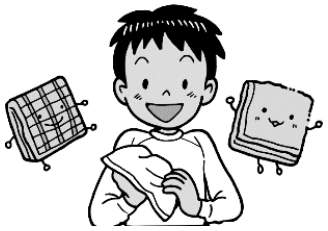
寒くなると、空気が乾燥します。そうなると、手足が冷えてかさつきやすくなったり、のどが痛くなったりと、体にとってよくないことが起こります。つらい思いをしないためにも、この時期から乾燥対策をしましょう。

乾燥から身を守るために

換気と加湿をする
（だんぼうをつけるとき）

☆ぬれたタオルをかける
☆水をカーテンや空中にふきかける
などでも、加湿になります

かわいたハンカチで手をふく
（手洗いの後）



☆手がぬれたままだと、もともとあった手の水分も一緒に乾いてしまい、必要以上に乾燥してしまいます。
☆手が乾燥しやすい人は、保湿クリームをぬるようにしましょう。
（学校に持ってくる場合は、担任にお知らせください。）

こまめに水分をとる

体を温める

☆家に帰ったら、汗などでしめっているくつ下などはすぐぬいで、はきかえましょう。

1月の予定

今年度最後の身体計測です。　持ち物 体育着

１０日（水）５・６年　　１１日（木）２・３年
１２日（金）４年、４組　　１５日（月）１年

保健室からのお知らせとお願い

○朝の健康観察で、体調不良が少しでもある場合は、無理に登校せず、ご自宅で休養してください。
○学校では、石けんを使ったこまめな手洗いをしています。手を拭くためのハンカチを、毎日身につけさせるようにしてください。
○体温調節が上手くいかず、体調を崩して保健室に来る児童が増えています。着脱しやすい服装で登校させるようお願いします。