

ほけんだより



令和3年12月6日
善部小学校 保健室

朝晩は冷え込み、日の入りが早くなってきました。ZSF や遠足など、学校行事にわくわくしている表情をたくさん見ることのできた秋でした。気温の変化の激しい季節の変わり目に体調を崩す人も多かったので、体を冷やしたり、無理をしたりすることがないようにして、元気に冬を過ごしましょう。



12月13日、15日は歯科巡回指導です！

横浜市学校保健会の歯科衛生士による歯科巡回指導があります。歯みがき検査を行う予定です。

【日程】12月13日(月)・・・1・4・5年生・4、5、6組

12月15日(水)・・・2・3・6年生

【持ち物】・歯ブラシ (いつも使っているもの、電動のものは避けてください)

・歯ブラシを入れる透明の袋

・歯みがきカレンダー (学校で配布します)

上手に歯をみがくことができているか、検査の結果を下のようにお知らせします。

- ・歯みがき検査 A よくみがけています G・・・歯肉がはれています
 - B 少しみみがき残しがあります T・・・歯石がついています
 - B みみがき残しがあります
 - C たくさんみがき残しがあります
- ・歯ブラシのチェックも行います。



1本ずつ、丁寧な歯みがきをすれば、Aをもらうことができます。1・4・5年生、456組は12月6日(月)に、2・3・6年生は8日(水)に歯みがきカレンダーを配布します。朝と夜のていねいな歯みがきを心がけ、Aを目指しましょう！時々、みがいた後は、おうちの人にチェックしてもらうといいですね。歯みがきは感染予防にも効果があります。

サンタクロースは



大丈夫



昨年のクリスマス前「コロナのせいでサンタさんが来れないかも…」と心配している子どもたちのため、WHO(世界保健機関)がこんなメッセージを出しました。

サンタクロースは
コロナの免疫を持っていて、
世界中を移動できます

感染対策をとりながら、
クリスマスには、おうちの人の
言うことをよく聞いて、早く寝ましょう

時代に合わせたセンスのある言葉ですよ。

もちろん、これは今年も有効です。

子どもたちにも窮屈な日々が続きますが、
楽しい行事をあきらめずに過ごせるように。

そして、早寝のための“切り札”としても使えるかもしれませぬ。



めざせ！～良い姿勢の善部小～

姿勢ストレッチはじめています！

良い姿勢を維持するためには、体を支える筋肉をきたえることがポイントです。学校では、保健委員会の児童から良い姿勢を維持するための「姿勢ストレッチ」を紹介しました。横浜市スポーツ協会の先生から教えていただいた、簡単なストレッチやゲームです。日常の習慣にするために、各クラスで少しずつ教室で実施しています。おうちでも、やってみてはいかがでしょうか。



横のぼし

リズムジャンプ



腕を開くストレッチ

新聞紙ジャンケン

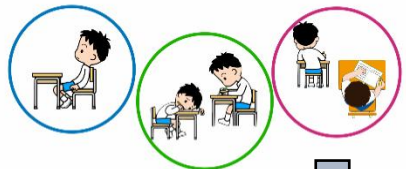


身体計測で保健指導を行いました！

10月に行った身体計測のときに、姿勢の良い座り方について指導を行いました。以前ほけんだよりで紹介した「腰を立てる」方法をみんなで体験しました。「坐骨」をしっかりといすにつけた座り方を、授業や食事中にも意識して良い姿勢を覚えていきましょう。



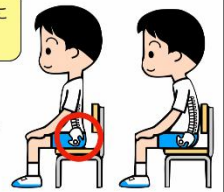
こんなしせいの人いませんか？



やってみよう！『こしを立てる』

- ① すわっておしりの下に手を入れる。「ざ骨」というほねがあります。
- ② せなかをぐっと丸める。
- ③ せなかを反対にぐっと反らす。
- ④ ざ骨（とんがったぶぶん）がしっかりといすに当たるようにすわる。

ざ骨が前や後ろに動いている！



簡単！

エコ！

3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！