

ほけんだより 11月

上牧第三小学校
ほけんしつ

たいいくさんかん すこ ほんばん ちから おも ぞんぶん ほんばん ちから おも ぞんぶん
 体育参観まであと少しになりました。たくさん練習がんば
 ってきましたね。保健室から、ダンスやかけっこの練習を
 いっしょうけんめい 一生懸命しているみんなの姿を見えていました。
 本番みんなの力が思う存分だせますように。早くねて、
 朝ごはんを食べて、元気いっぱいがんばりましょう!

クイズで、保健室でのやくそく

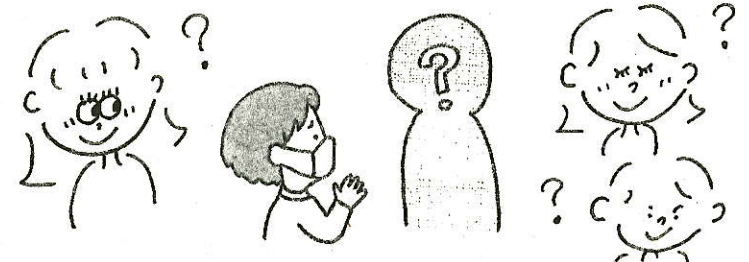
Q1 来たりゆう・ようじを「？」で伝えましょう

1. 電話 2. お話 3. SNS



Q2 「？」に言ってからきましょう

1. おうちの人 2. 担任の先生 3. 友だち



Q3 「？」をしている人がいるときは、とくに静かに!

1. 休よう 2. 勉強 3. 食事



Q4 入るとき、出るときは、「？」を忘れずに!

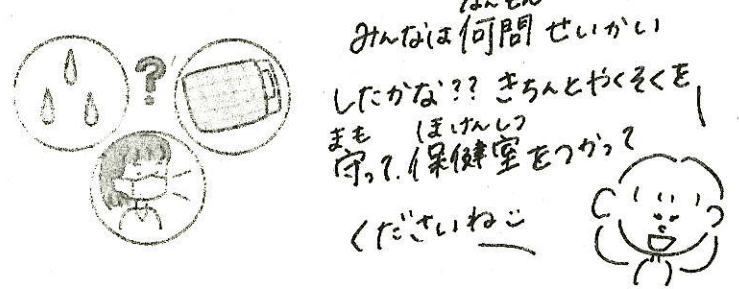
1. ふでばこ 2. ランドセル 3. あいさつ



Q5 保健室にあるものを使いたいときは

「？」をかけてください

1. ふとん 2. 声 3. 水



手洗いを しっかり かんせい させよう!!



手を洗ったあとに水気をきれいにふきとらないと、せっかくよごれやばいきんをおとしても、また手につきやすくなったり、手が「はだあれ」になってしまうことも…。せいけつなハンカチやタオルをいつも持ち歩き、毎回きちんと手をふいて、手洗いを“かんせい”させましょう!



みんなは毎日ハンカチを持っていますか??

～歯の「仕上げみがき」について～

歯の「仕上げみがき」と聞くと、幼児・園児を対象にした取り組みとイメージされる方も多いかと思えます。しかし実際には、ひとりですみずみまでていねいに歯をみがくことは小学校低学年～中学年頃まで難しいともいわれています。まずお子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね!」「ここはもうちょっとかな～」など、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。

子どもたちのむし歯だけでなく、歯肉炎など歯周病の増加、生活習慣との関連等、歯と口のさまざまな課題が明らかになってきています。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取り組みについて、ご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

