



ほけんだより11月

令和4年11月1日
丹波小学校 保健室

11月になりました！11月は昔「霜が降りる月」ということから「霜月」とよばれていました。霜とは、空気の中に入っている水分が冷えて地面にできる氷の結晶です。この時期、少し白くなった地面の上を歩くと、ザクザクという音がしたことがある人も多いのではないのでしょうか。これからもっとさむくなります。本格的な冬がくるまえに、生活リズムや服そう、手あらいの仕方、食生活を見直しましょう！

かぜにも 感染症にも 負けない！

元気な体づくりのポイント？

あそびかた 問題に答えて **ポイント** を導き出そう

1 ○に入る文字は何かな？

元気のための3つの**ポイント**

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

④ つめの**ポイント** が出てくるよ

ポイント①

えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！



ポイント③

きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④ つめの**ポイント** は…

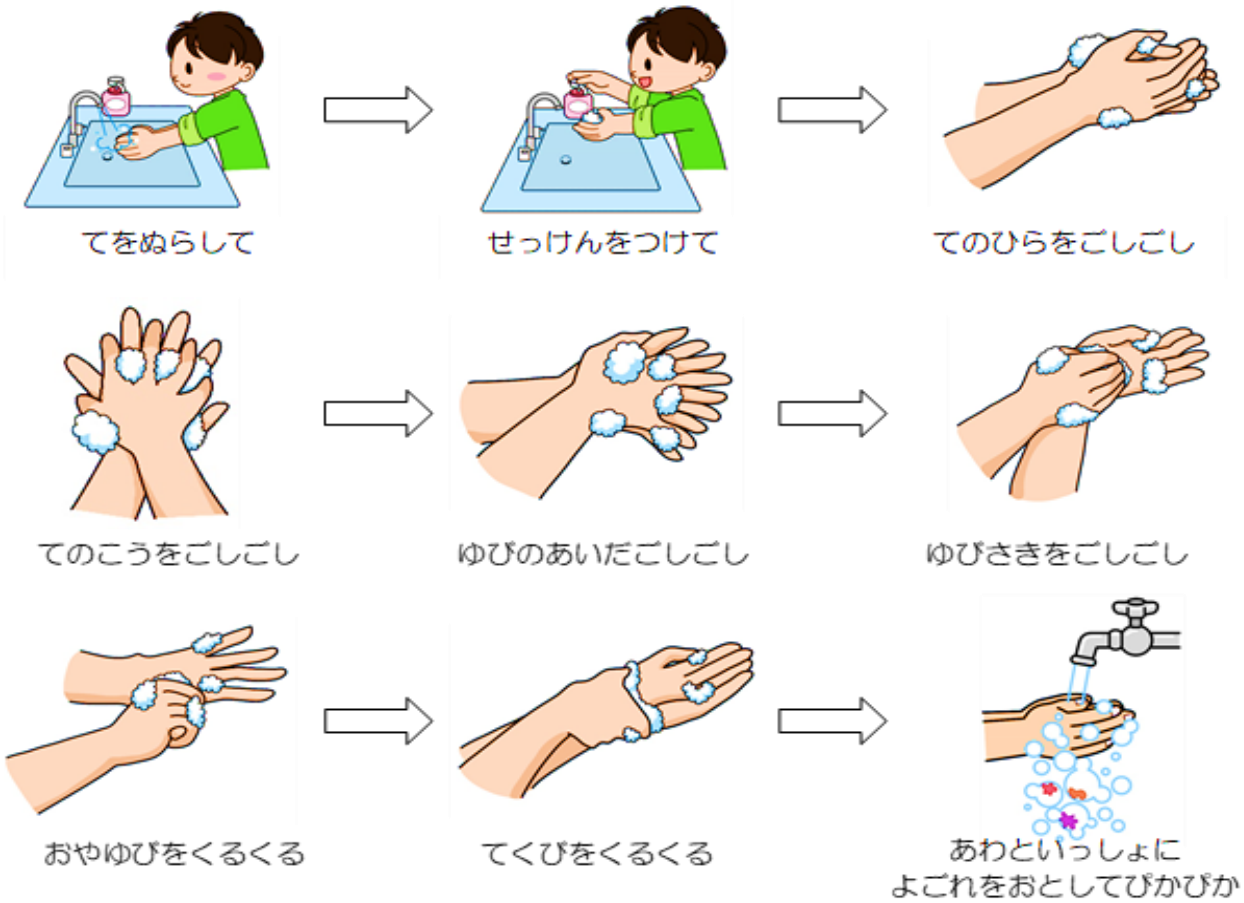
たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



もう一度確認しよう！

正しい手のあらいかた



10月の保健しどろの様子

10月の保健指導では、目のけんこうについておこないました！
遠くが見えにくい「近視」という目の病気にならないためにはどうしたらいいのかや、目によい生活がどのようなものかお話をしました。また、低学年はまばたきについて、高学年は目のトレーニングについて行いました。

10月は終わってしまいましたが、近視にならないために、

- * 本と目の距離を30センチ以上はなす
- * 左右均等な距離で読む
- * 背筋をしっかりと伸ばす
- * 明るいところで読む
- * 20~30分に1回は遠くを見る



この5つをおぼえておいてくださいね！

歯科衛生士さんによる 歯科保健指導のお知らせ

丹波小学校では、3年に一度歯科衛生士さんにおこしいただき、歯科保健指導を行っています。低学年のみなさんには初めての歯科保健指導になりますね。歯と口の健康についてお話してもらい、正しい歯のみがきかたを教えてください。自分ではよくみがけていると思っても、ひみつの液体を歯にぬると・・・？なにがおきるかは楽しみに！当日は歯科衛生士さんのお話をよく聞いてくださいね！

日時：11月16日(水) 13時35分から
場所：食堂

もちもの：給食後の歯みがきに使用している歯ブラシ・コップ
汚れても良いタオル・手かがみ・赤と青の色えんぴつ
空のペットボトル(500ml)・飲み物の紙パック(500ml)
)) ~1l)・洗濯バサミ2つ



* 歯垢の染め出しを行います。
不安であれば、汚れても大丈夫な服装の準備をお願いします。

* 今月の松本スクールカウンセラー来校日 *

- 11月 8日(火) ①10:00~ ②11:05~
③14:00~ ④16:10~
11月 15日(火) ①10:00~ ②11:05~
③14:00~ ④15:05~
⑤16:10

カウンセリングを予約する際は、

養護教諭または担任までご連絡ください。



保健室からのお知らせ

今月のほけんもくひょうは
さむさにまけない体を作ろう

