

ほけんだより



玉島小学校
保健室
2021.12.22

いよいよみなさんが楽しみにしている冬休みです。冬休みは、クリスマスや正月など楽しいことがたくさんあります。そんなときに、かぜをひいてからだの調子が悪いというのは残念です。みなさん、油断せずに、体調管理に気を付けましょう。そして、冬休みを元気にすごして、新しい年を気持ちよくむかえましょう！！



12月のほけん目標
かぜよぼう
風邪の予防をしよう

やさしい 野菜パワーでさむさをふきとばそう！

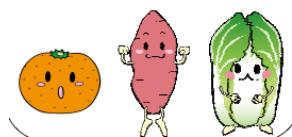
のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

かぜなどのウイルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



毎日とりたいビタミンC

ビタミンCは、体の抵抗力を高めます。ビタミンCは、くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています



なべでたっぷり野菜をとろう！！

冬に美味しいなべは、野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、寒天などの食物せんいたっぴりの食材も利用して、野菜たっぷり、ヘルシーなべにしましょう。

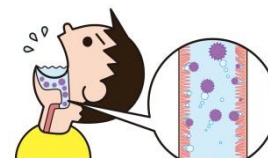
クリスマスケーキには、あぶらがたくさん使われています。食物せんいはそのあぶらなどの脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。



★かぜ予防のあいにとぼ★

う ま く き た え て

① うがいをする



② マスクをつける



③ 空気の入れかえをする (換気をする)



④ 規則正しい生活 リズムをたもつ



⑤ 体力をつける (運動する)



⑥ 栄養バランスのよい 食事をする



⑦ 手あらいを忘れず



石けんをつけて、手の甲・指の間・つめ・親指・手首のあらいのこしのないように♪

ふゆやす やくぞく 冬休みの約束



きそく^{ただ}正しい生活をする

- 早寝早起きをする
7時に起きる・9時に寝る
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 食べた^はら歯みがき
- てきどな運動^{うんどう}をする



てあらい・うがいを

わす
忘れずにする！



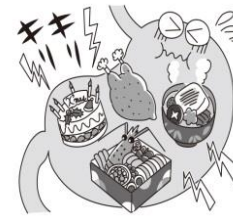
くら暗くなる^{まえ}前に帰ろう！

- 危ない場所^{あぶ}には近づきません



た食べすぎには

ちゅうい
注意しましょう



じぶんからすすんで

いえ てつだ
家の手伝いをしよう！



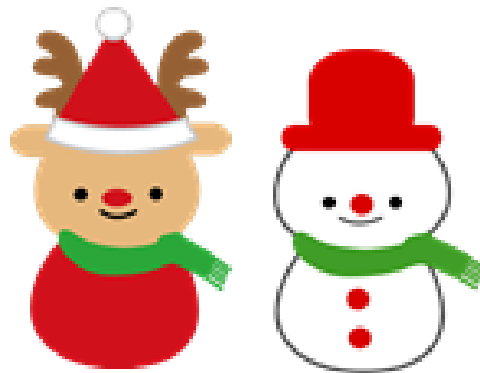
テレビやゲーム

スマホは1時間まで



ふゆやす あいだ 冬休みの間に

ちりょう
治療をすませよう



は 歯みがきカードの きょうりょく ご協力 ありがとうございました！

こどもたちのふり^{かえ}返りと、保護^{ほごしや}者の方からのコメント^{しょうかい}をすこし紹介します♪

低



まいにち、たくさんみがきました！お母^{かあ}さんにしあげみがきをしてもらいました。歯みがきが、どんどんすきになってきました。

歯^{はいしや}医者さんから、みがきかた^{なら}を習ったね。これから、歯^はのきょうせいがはじまるけれど、これからはがんばってみがこうね！



中



歯^はみがきカードのチェックでは、歯^はみがきができていたので、カードがなくてもまいにち歯^はみがきをがんばります！

夜はいつもしっかりとみがけていると思います。朝は、ねぼうして時間^{じかん}がないと、てきとうになってしまっているの、早起^{はやあ}きをしてしっかりとみがけるように気をつけよう！



高



糸^{いと}ようじも、電動^{でんどう}歯^はブラシも使ったよ。それでしっかりとできたつもりだったけれど、歯^{はいしや}医者に行ったら、根元^{ねもと}までしっかりとみがくようにと言われました。

高^{こうがくねん}学年になってからは、しあげみがきをしなくなっているの、歯^はの根元^{ねもと}に歯^{しせき}石がたまっているようです。2～3か月に一回^{げつ}歯^{はいしや}医者で歯^はのそうじをしていただきつつ、みがきのこしを注意^{ちゅうい}されています。すみずみまでピカピカにみがいてね。

