

ほけんだより 1月

お家の人といっしょによみましょう
第9号
2012. 1
耳原小学校 保健室

あけましておめでとございます。今年の干支「辰」の文字には、「元気よくふるい立つ様子」という意味があります。文字の意味のように、みんなが元気いっぱいがんばれる1年でありますように♪♪



お風呂であつたまろう

～強いからだをつくらう!!!～

♪お風呂にはこんな効果が♪

- ☆血液の流れをよくして体をあたためる
- ☆体のつかれをとる
- ☆かぜにかかりにくくなる



お風呂あがり、ここに注意!!

- *湯冷め注意
- *しっかり水分ほきゅう (20～30分はからだを休めてね)



お風呂に、にゅうやくさいいれると楽しい時間になるかも😊



あけましておめでとう

いさつは 大きな声で 元気よく
がのないうち1年にしよう
いごち ひとつ お手伝い
たしき中にも礼儀あり
あらいうがいで かぜ予防
いしく 楽しく食べたいね
を大切に
かけるときは 行き先を言おう
もたちは たからもの
れしい気持ちは 元気のもと



服そうに差をつけよう

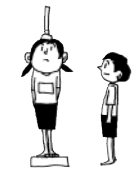
- ◎基本
いちばん下にシャツを着る
- ◎部屋では
トレーナーやカーティガン・ベストなどを
- ◎外では
上着・マフラー・手ぶくろ・ぼうし



部屋の外と中の気温差が大きくなるから服そうに気をつけようね。

1月の保健行事

1月16日(月)	二測定 6年	1月20日(金)	二測定 3年
1月17日(火)	二測定 5年	1月23日(月)	二測定 2年
1月18日(水)	二測定 4年	1月24日(火)	二測定 1年



☆身長・体重をはかります。
たいそうふくをわすれずに
☆かみの毛の長い人は、むすび方に気をつけて



学校保健委員会が行われました

12月1日(木)に学校保健委員会を開催し、学校医・PTA・教職員が集い本校の健康課題について意見交流を行いました。



始めに、学校歯科医の伊藤先生から「歯の健康をおびやかすもの」という題で主に、むし歯・歯肉炎・歯のケガについてお話を頂きました。

むし歯はブラーク(歯垢)が原因で、ブラークはむし歯の有無に関係なく存在していること、また生活習慣などの影響を強く受けていて、慢性疾患の1つであるというお話を頂きました。20歳になると、むし歯のある人が一気に増加していて、歯周炎も大人だけではなく子どもでもなっている子がいるようです。日頃からの歯磨きや歯医者への定期的受診が大切と言われていました。

その後、保健室より9月26日に行った生活UP週間の結果を報告するとともに、子どもが夜更かしをするとどのような影響があるのかなど「子どもの夜更かしのリスク」について話をさせていただきました。



去年に引き続き多くの保護者の皆さんにご出席頂きとても感謝しています。今回の伊藤先生からのお話と本校の健康課題から、日頃の歯磨きの大切さや睡眠の大切さをもっと子ども達に伝えていきたいと思いました。

ご多忙の中、ご出席いただいた保護者の皆様方、本当にありがとうございました。