

ほけんだより12月

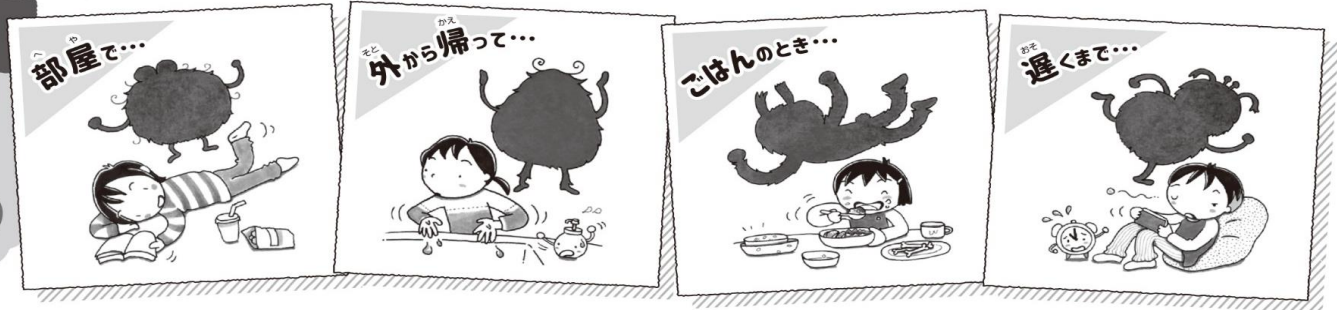
うべしりつにしきわしやうがっこう
宇部市立西岐波小学校
れいわ ねん がつほつこう
令和3年12月発行

12月11日は「胃に(12)いい(11)」の語呂から、「胃腸の日」だそうです。クリスマスやお正月とイベントの多い冬休みですが、胃腸をいたわってあげてくださいね。ちなみに、満腹になっていたのに、好きな食べ物を見ると食欲がわいてくる…というのが「別腹」の正体。食べすぎは体によくないので、注意してくださいね。☺*

ふゆ やす 冬休み

こんな過ごし方をしている人は

モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

寝ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまいますよ。

冬のお出かけのポイントは?

寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる★

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

モンスターをやっつける方法はどれかな?

- | | | | | | | | | | |
|-------|----------|--------|----------|----------------|-----|-------|--------|----|------|
| はや おき | て つだ | へ や | て あら | て くひ | ゆひ | あいだ | わす | ふる | ほい |
| 早起き | お手伝い | 部屋のそうじ | ていねいな手洗い | (手首や指の間も忘れずに!) | | | お風呂に入る | | |
| す きらい | なく た 食べる | ひとくち | かい か | た 食べる | はら | はち ぶん | め | み | ひ |
| 好き嫌 | | ひと口30回 | 噛んで食べる | 腹八分目 | にする | テレビ | を見ない | 日 | を決める |
| | | | | | | | | | 散歩★ |

3つの首をあたためる



保健室からのお知らせ

個人懇談で健康診断結果をお渡しします。
内容の確認をお願いいたします。

インフルエンザ等感染症で欠席される場合は感染の拡大を防ぐため、他のご家庭に連絡帳をこまめにご遠慮願います。つきましては「安心安全メール」にて欠席連絡をお願いいたします（**8時15分まで**）。

3学期の保健行事

内容	日にち・学年	注意
成長測定	1月12日(水) 1・5年生	・体操服 ・髪は低い位置で結ぶ
	1月13日(木) 3・4年生	
	1月14日(金) 2・6年生	

第2回学校保健安全委員会を開催します!

テーマ:「子どもの健康と生活習慣について」

日時:令和4年1月20日(木)14時20分~15時55分

場所:西岐波小学校 アリーナ

内容:第1部 14時20分~15時05分

4年生 尾崎輝彦先生の講話

5年生 鈴木英太郎先生の講話

「なぜ、子どもは勉強しないとイケないの?」

第2部 15時25分~15時55分

研究・協議(メディアチェック結果・学校医の指導助言等)

詳細・参加申し込みは、別紙にてご案内いたしますので、ご確認ください。
たくさんのご参加お待ちしております。



むし歯に関する人形劇をしました!

一児童保健委員会一

11月の「歯と口の健康週間」の取り組みとして、保健委員会がむし歯に関する内容の人形劇を行いました。みんなが知っているキャラクターを題材に、むし歯のおそろしさ・予防方法・フッ素・歯科受診状況について発表しました。

少年探偵団 見えない犯人をさがせ



歯はただ食べるための道具ではなく、全身の健康に影響を及ぼす、命の中枢につながる臓器であることが明らかにされているよ。1学期に勧告書をもって未受診の人は、歯医者に行こう。定期的に受診している人は、そのまま続けよう。



★感想

- ・むし歯のことがよくわかりました。歯みがきをちゃんとしてむし歯にならないようにしたいです。
- ・むし歯がいのちにかかわることだとわかりました。むし歯にならないようにがんばろうと思います。
- ・むし歯がどれだけ危険かを学ぶことができました。
- ・むし歯は放っておくと肺や胃(体全体)に菌がいくことにとってもおどろきました。

