

ほけんだより 1月

令和6年1月9日
進徳小学校 保健室

お子様と一緒に
ご覧ください。

あけましておめでとうございます。みなさんはどのようなお正月を過ごしましたか。楽しい家族の思い出がたくさんできたことでしょう。

そろそろお正月気分も抜けてきたと思いますが、新年を迎えた時の晴れやかな気持ちや、新たに掲げた目標が1日でも長く維持できると良いですね。2024年も元気に過ごしましょう。

おさらい!

マスクの「つけ方・はずし方」

のポイント

つける

1 鼻をおさえる → 2 あご・ほほをおさえる



マスクは正しくつけないと、十分な効果が得られないこともあります。日常的にマスクをつける生活も長く続いています。いろいろな感染症が流行しやすい冬だからこそ、あらためておさらいをしておいてくださいね。

- マスクをはずした後は、必ず手を石けんで洗う。
- せきやくしゃみをするときは、マスクの上から手でおさえる。

はずす

1 ひもの部分を持つ → 2 袋に入れて捨てる



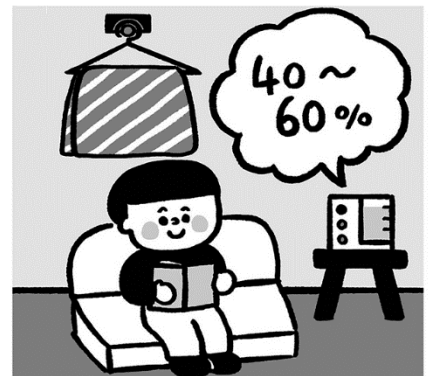
冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか?

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾

いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました！

ことし
今年のテーマは

ただ
正しい
は
歯みがき

がっおひが 12月6日(水)に、がっこうほけんいいんかい かいさい
学校保健委員会を開催しました。がっこう
しかい ひろせしゅんせんせい おまね ただ は
歯科医の広瀬俊先生をお招きし、正しい歯みがきの仕方を学習
しました。お話のときは真剣に聞き、クイズは大盛り上がり、質問
や感想ではたくさんのお手があがり、すてきな姿が見られました。

ほけんいいんかい はっぴょう 保健委員会の発表

しんとくっ子の歯みがきアンケートの結果の発表があり
ました。周りの人がどんなふうには歯みがきをしているのか、
意外と知らないことがいっぱいでしたね。「どちらかとい
と自信がある」と答えた人は128人。正しい歯みがき方を
学習したので、何度もくりかえして練習しましょう。



ひろせせんせい はなし 広瀬先生のお話

ただ は しかた おし
○ 正しい歯みがきの仕方を教えてもらいました。

は よわ ちから
・歯は弱い力で、やさしくみがく

・デンタルフロスを使うと良い

・歯みがき粉はさくらんぼ1個ぶん

など、それぞれ心に残ったことがあると思います。何か目標
を決めて、ていねいにみがくよう心がけましょう。

は まいにち
歯みがきは毎日するからこそ、1回1回をていねいにできるようにしましょう！

お忙しい中、はぐくみの会役員の方にも参加していただき、活動の様子をみていただきました。本当に
ありがとうございました。今後とも、本校の健康教育活動にご協力くださりますようお願いいたします。
今回の学びを、3学期の子どもたちの学校活動に生かしていきたいと思っております。

がつ ほけんぎょうじ 1月の保健行事

● 1月15日(月)～ 身体測定

服装：半そで、半ズボン、はだし

※髪が長い人は、低い位置でしばってください。

※爪を切ってください。

