げ　ん　き

ほけんだより　ＮＯ．７８　Ｈ２６．１２．１　　川本南小学校保健室

かぜひきさんが増えています！　のどを大切に！！

朝晩の気温がぐっと下がってきたためか、せきやのどの痛みが強いかぜをひいてしまう人が増えてきました。マスクをしたり、首元を冷やさないようにしたりするなど、のどを大切にしましょう。

１２月５日（金）は校内持久走大会です。『**早寝・早起き・朝ごはん**』の良い生活リズムと病気予防の『**手洗い・うがい**』をしっかり守って、ベストコンディションで当日を迎えましょう。

≪おうちの方へ≫

毎朝の健康観察でお子さんの健康状態を把握していただき、万全の体調で参加できるよう、よろしくお願いいたします。

第２回学校保健委員会が行われました

１１月１２日（水）に第２回学校保健委員会が開かれました。６年生も参加し、学校歯科医の藤野先生から、講話をいただき、デンタルフロス実習を行いました。

《６年生の感想より》

私は、お年寄りになっても自分の歯で食事がしたいです。歯ブラシだけできれいにみがけていると思っていましたが、本当はみがけていないことがわかりました。なので、今日練習したデンタルフロスを歯ブラシの後にして、むし歯にならないようにがんばりたいです。

マスクの正しいつけかたをおぼえよう！

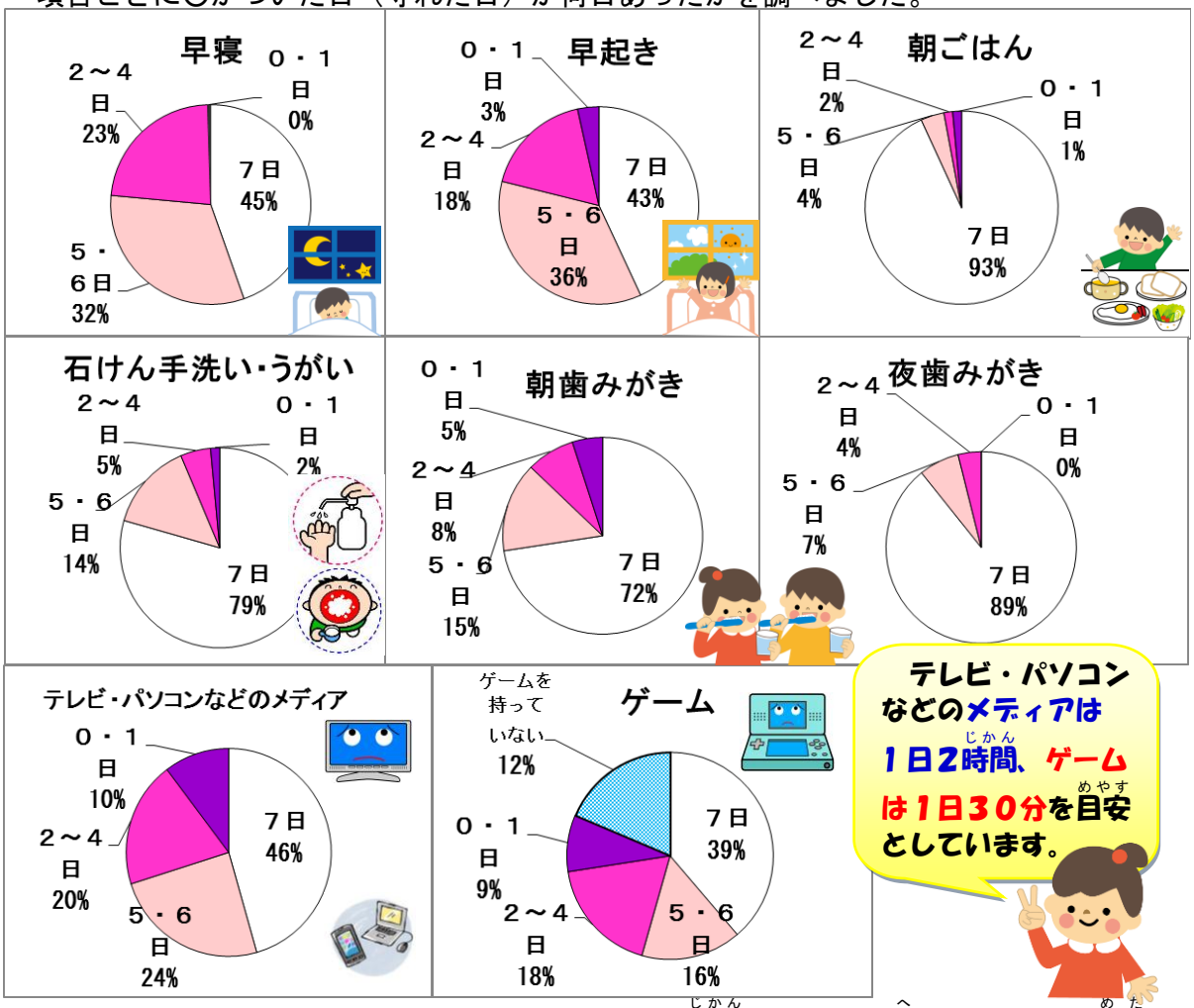
マスクをして登校する人が増えてきました。

顔とマスクの間にすき間ができている人がいますが、正しくつけていないと、せっかくのマスクの効果が発揮できません。マスクの正しいつけかたをマスターしておきましょう。

①マスクの裏表を確認してから鼻の部分のワイヤーを折り曲げて、鼻の形に合わせます。

南小元気アップカードの結果をお知らせします（９／２６～10／２実施）

項目ごとに〇がついた日（守れた日）が何日あったかを調べました。



テレビ・パソコンなどのメディアは１日２時間、ゲームは１日３０分を目安としています。

「テレビ・パソコンなどのメディア」、「ゲーム」の時間をなかなか減らせない人が目立ちます。体と心の健康、脳の発達にも悪影響があるため、終わりにする時間を決めて、「今日はここまで」とがまんすることも自分の成長につながります。

12月中に2回目の南小元気アップカードを行います。自分の夢や目標に近づくために体と心の健康づくりをしていきましょう！

②マスクの下の部分を引き伸ばして、あごまでかくれるようにします。

③顔とマスクの間にすき間が空かないように、両手でマスクを押さえてから耳にかけます。

耳にかけるひもが長いときは、１回ひねって耳にかけたり、結んで短くしたりしよう！