

ほけんだより



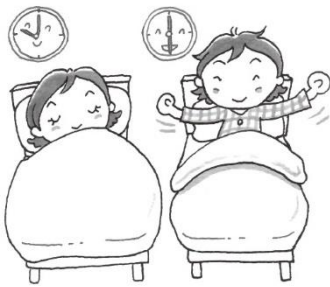
令和2年12月25日
利府第三小学校
保健室

今日で2学期が終わり、明日から冬休みが始まります。冬休み中も生活リズムを整えて、かぜや感染症にならないような元気な体を作りましょう。手洗いや換気などの対策も続けましょう。

例年より長い2学期を最後まで頑張り切った子どもたちにご家庭でもお褒めの言葉を掛けてあげてください。3学期に子どもたちが元気に登校してくるのを楽しみにしています。



冬休みの生活, こんなことをしてみよう



早ね早起きで生活リズムを整えよう



朝・昼・夜, 1日3食しっかり食べよう



メディアは使う時間を決めてコントロール



お家の人に「ありがとう」
お手伝いをしよう



体を動かして体力作りを
しよう(できるかぎり)



手は指の間や手首も
きちんと洗おう

先週からの急な冷え込みで体調を崩している児童が増えている様子が欠席や保健室来室の様子から見られました。例年より短い冬休みですが、心と体をゆっくり休める期間にしていただければと思います。

歯の保健指導を行いました

10～11月に各学級で養護教諭による歯の保健指導を行いました。各学年で学習した内容を紹介します。ご家庭でもお話を聞いていただければ、ありがたいです。

1年生「6歳臼歯」 6歳臼歯(奥歯の永久歯)について学習しました。永久歯はたくさんの働きがあることを知り、「むし歯にしないようにしっかり歯みがきをしよう」という声がたくさん聞かれました。	2年生「むし歯になりにくいおやつの食べ方」 砂糖がたくさん入っているおやつはむし歯になりにやすいことを学習しました。その後、「砂糖が入っていないおやつにする」「砂糖が入っていない飲み物にする」など自分のおやつの食べ方を考えることができました。
3年生「自分の歯に合ったみがき方」 犬歯、臼歯、切歯の3つの歯の役割と自分の歯に合ったみがき方を学習しました。生え変わりでむし歯になりにやすい時期なので、生えてきた歯をむし歯にしないことが大切であるという話を真剣に聞いていました。	4年生「むし歯ができる仕組み」 むし歯がどのようにできて進行していくのかを写真を見ながら学習しました。むし歯が進行して、最終的に歯がなくなってしまう写真を見て、衝撃を受けたようです。給食後の歯みがきやうがいについて、コロナ対策のポイントについても学習しました。
5年生「歯肉炎の原因」 ライオン株式会社主催の「全国小学生歯みがき大会」にオンラインで参加をしました。歯肉炎について学習し、自分の歯ぐきのチェックをしました。差し上げた歯ブラシとデンタルフロスをご家庭でご活用していただけたらと思います。	6年生「歯の健康と食生活」 歯の健康が全身の健康につながることを学習しました。よくかむことの良い影響を「ひみこのはがいーぜ」の合い言葉で学びました。よくかむためにどんな工夫をするか「かみかみプラン」を考え、最低1週間は続けようと目標を立てました。

【3学期の保健の提出物】

○歯みがきカレンダー 1月6日(水)始業式の日担任の先生に提出します。

冬休みの間も毎日の歯みがき習慣を続けることを目的に行います。ご家庭でも、声掛けやきちんとみがけているかなどのチェックをお願いします。

○まいにちのけんこうかんさつカード 始業式の日から、検温と健康観察をしていたとき、カードの提出をお願いします。

☆冬休み中に感染症にかかったり、病院に行くけががあつたりした場合には、連絡帳などで担任にお伝えください。

【3学期からの変更点】

感染症が流行する時期ですので、登下校も原則マスク着用とします。子どもたちには学校でもお話ししますが、ご家庭でも声を掛けていただくとありがたいです。

2学期も保護者の皆様からたくさんのご協力をいただき、本当に感謝しております。3学期もよろしくをお願いします。良い年末をお過ごしください。