

ほっとけんしつ

令和2年11月 9日
第 8 号
牛島小学校保健室

家庭数配付文書

おうちの人とよみましょう

健康な心と体をつくりましょう！

先日の運動会では、みなさんがはつらつと頑張っている姿に感動しました。当日は、体調不良での欠席も少なく、運動会にむけて各自、健康に気をつけていたのだと思います。11月になり、朝晩は寒くなってきましたね。これからは、インフルエンザや感染性胃腸炎など冬に流行する感染症も多くなります。今まで通りの感染症対策と規則正しい生活をつづけて、健康な心と体づくりを維持していきましょう。

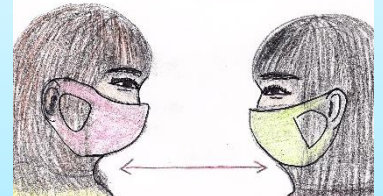
さて、ほけんだよりと一緒に「牛島小健康ビンゴ」を配付します。保健委員会の児童が、健康ビンゴを攻略するポイントを考えましたので、参考にしながら、御家庭で楽しみながら取り組んでください。

健康ビンゴは大きくわけて5項目です。

- ①歯の健康について
- ②目の健康について
- ③健康な生活習慣について
- ④感染症予防について
- ⑤心の健康について

以上の5項目について保健委員会と先月号のほっとけんしつで募集した「わたしのけんこうほう」に投稿してくれた児童のアドバイスを参考にしてください。

「話しをする時にマスク」



(歯の健康に) についてのアドバイス

- ①歯は強くこすりすぎずやさしく本体みがきましよう。
- ②ご飯を食べたらすぐ歯みがきをしましよう。
- ③甘いものを食べすぎないようにしましよう。
- ④鏡をよくみていかり歯みがきをしましよう。
- ⑤ブラシの毛先を歯にまっすぐ当てるようにしましよう。

5-1 保健委員



(目の健康) についてのアドバイス

- ①スマホやゲームのときは、ブルーライトカットのメガネを使うようにしましよう。
- ②テレビや動画を見る時は時間を決めて見るようにしましよう。
- ③ゲームの時は光が当たるものを見すぎないようにしたり画面から目をはなしてしましよう。
- ④ゲームが終わったら休めたり目を休ませよう。
- ⑤本を読むときやスマホを見る時は30cmはなしてしましよう。

5-2 保健委員

(健康な生活習慣に) についてのアドバイス

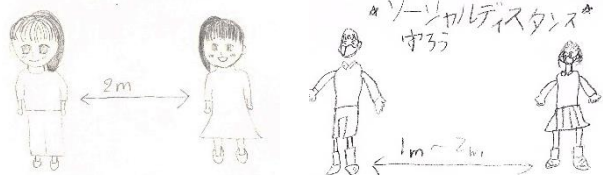
- ① 朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。
- ② ダイエットは無理な食事制限をしないでたくさん運動をしましょう。
- ③ しっかりすみんをとってつかれをとりましょう。
- ④ 1日の計画をたてて生活をしましょう。
- ⑤ 1日/回うんちをしておなかをすっきりさせましょう。

6-1 保健委員

「わたしのけんこうほう」

わたしは、1じかんぐらい歩いています。犬の散歩を毎日しています。

(2年生)



(感染症予防に) についてのアドバイス

- ① しっかり手洗いうがいをしましょう。
- ② こまめに水分をほきゅうして脱水にならないようにしましょう。
- ③ 毎日、きれいなハンカチ・ティッシュをもち歩くようにしましょう。
- ④ マスクやアルコール消毒をして体にきんをいれないようにしましょう。
- ⑤ ソーシャルディスタンスを保ち行動しましょう。

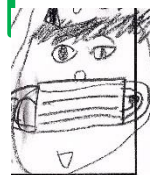
6-2 保健委員

「わたしのけんこうほう」

ぼくは、感染症予防のために歌をつくり歌っています。

*例えば「石けんで手をあらう」とか「ソーシャルディスタンス」などの言葉をいれながらドラムをたたいています。

(4年生)



(心の健康) についてのアドバイス

- ① 悩み事があったら身近な人に相談しましょう。
- ② 自分の好きなことをしてリラックスしましょう。
(例)音楽をきく、本を読む
- ③ マイナス言葉を言わずにプラス言葉を使いましょう。
- ④ 元気に体を動かしてストレス発散しましょう。
- ⑤ 友達や家族など周りの人にやさしくしましょう。

5-2 保健委員

「わたしのけんこうほう」

わたしは、毎日逆立ちを20回しています。そうすると体がすっきりします。

(6年生)



保健委員会の活動やみなさんの投稿をよんで、意識して生活をしていることがわかりました。みんなの実践していることを読んで、今までやらなかったけどやってみようと思えたり、工夫して新たに始めてみたりして健康につながるよい習慣が小学校段階で築いていけると良いと思います。