

ほけんだより



三島市立佐野小学校

保健室

令和5年12月11日

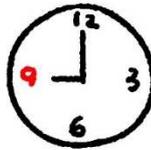
あつという間に12月になり、寒さも本番をむかえます。佐野小では、せきや鼻水など風邪症状の人がチラホラ見られます。みんなが楽しみにしている冬休みまであと少し。体調をくずしてしまわないよう、規則正しい生活や手洗い・うがいを心がけ、病気を予防しましょう。



さむま 寒さに負けないからだを作ろう



しょくせいかつ みなお 食生活を見直す



しっかり すいみんをとる



うんどう 運動する

これ以外にも、手洗い・うがいをしっかり行う、せき・鼻水が出るときはマスクをする、体調が悪い・いつもとちがうときには無理をしないなど、基本的な感染対策も続けていきましょう。

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっかり

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

1月は、今年度最後の発育測定があります。

1~4年生は9日、5・6年生は5日です。

体育着と体育着のスポンを忘れずに持ってきてきましょう。

1年間でのどのくらい大きくなったか、楽しみですね♪



やくがくこうざ 薬学講座をおこないました

11月21日、学校薬剤師の岩田先生と、三島警察署少年サポートセンターの佐藤様をお招きし、薬学講座を行いました。6年生が「薬の正しい使い方」、「たばこ・お酒（アルコール）の害」、「危険な薬物」について学びました。



6年生が学んだこと

- ・薬はジュースやお茶で飲むと、薬のききめを変えてしまったり、ききめが弱くなったりすることがあるので、コップ一杯の水かぬるま湯で飲みましょう。
- ・子どもがお酒を飲むと、大人以上に体に悪い影響があります。子どものうちは、飲んではいけません。
- ・若いうちからタバコを吸うと、成長ホルモンの出る量が少なくなり、成長のじゃまをしてしまいます。
- ・人間にとって害のある薬物は、大麻や覚醒剤、MDMAなどがあります。
- ・大麻は、一度使うとやめられなくなり、幻覚や幻聴により心も体もポロポロになってしまいます。

さのっこキウキウ 生活習慣

11月13日から19日は、今年度2回目の歯みがきカードによる歯みがきチェック週間でした。歯みがきも大切な生活習慣のひとつです。むし歯や歯肉炎などの歯の病気をふせぎ、キレイな歯をたもつためにも、毎日の歯みがきを忘れずに行っていきましょう。

みんなの感想

歯みがきの1日の数が少なくても丁寧だったらいいと思っていたけど、一回一回が丁寧でも、数が少なかったら意味がないと分かりました。これからは、丁寧に多い数みがけるようにしたい。

できなかったところが多かったからもっとみがくことを意識してやりたい。

習慣をつけたら、前よりきれいにみがけました。

毎日3回、はみがけてうれしかったです。

めあてで、はみがきをさぼらないと書いたけど、昼がやれなくて残念だった。

委員会で歯みがきができなかったときもあったけど、歯みがきの大切が分かった。

ことし ことし
今年のことは、今年のうちにすませよう!

「健康診断のお知らせ(受診のすすめ)」をもらった人は、今年のうちに病院へ行こう!

健康診断が終わったあと受診をすすめるお知らせをもらい、まだ病院へ行っていない人は、必ずお医者さんにみてもらいましょう。病院へ行った人は、お医者さんのサインをもらい、学校に「お知らせ」を提出してくださいね。

歯科の受診が済んでいない人には、冬休み前にもう一度お知らせを配布します。今年中に治りようがスタートできるといいですね!

歯医者さんの
受診が済んだ人

36.6%