



ほけんだより

流山市立
西深井小学校
No. 6
R 4, 1 1, 1



カゼの季節 こんな人は要注意!

運動はあまりしない

野菜やキノコ類を
あまり食べない

ストレスを
ためてしまう

冬でもシャワーで
済ませている

寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。
本格的に寒くなる前に、
生活習慣を見直しましょう。



2学期の大きな行事が一つずつ終わっていきました。修学旅行、校外学習、運動会、音楽発表会、ミニバス大会、... 季節は冬に向かっていますが、昼間は汗をかくほど暑かったり、朝夕はここえるほど寒かったり、... 体調に気をつけて、これからの楽しい行事を思いっきり楽しんでくださいね。



カゼにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えてポイントを書き出そう

1 〇に入る文字は何かな?

元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめのポイントが出てくるよ

ポイント① えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント② うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!

ポイント③ きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

ポイント④ つめのポイントは...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗りきりましょう!

あるなしクイズ

ある に共通するのは?

ある	なし
ポケット	ボタン
石	岩
寿命	一生

答えは「歯」

ポケット 歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり炎症を起こすと、歯周ポケットという深い溝ができます。進行すると歯が抜け落ちてしまうことも...

石 歯垢が石のように硬くなったものが歯石。放置していると、むし歯や歯周病の原因になってしまいます。

寿命 歯の平均寿命は約50~65年。80歳まで自分の歯を20本残すことは、実はとても大変なのです。... やっぱり大切なのは、毎日の歯みがき。そして定期的な歯科受診です。

どうしてむし歯ゼロなの?

1 おやつは時間を決めて

2 よくかんで食べる

3 甘いジュースは控える

4 ていねいに歯みがき

