

保健だより 12月



令和6年11月29日
さくら市立氏家小学校

12月の保健目標：寒さに負けない体を作ろう

手洗いや換気をするのがつらい季節になりました。水が冷たくて、ササッと簡単に手洗いを済ませてしまったり、空気が冷たいので、換気をするのが嫌になったりすることはありませんか。感染症予防のためには、石けんを使ったこまめな手洗いと、十分な換気が大切です。また、年末年始のイベントや冬休みを健康に過ごすためにも、「早ね・早起き・朝ごはん」を忘れずに実践できるとよいと思います。

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

この3つのもので温めるところだよ

マフラー
手袋
靴下

どこかわかったかな？

3つの首を温めて
上手に防寒をしましょう

最近、体が冷えて腹痛や頭痛が起きたり、だるさを感じたりしている人が増えています。長ズボンや上着を着て体が冷えるのを防ぎましょう。

かぜぎみの人は…

- ・湯船に入り体を温める。
- ・早めに眠る。
- ・こまめに水分補給をする。
- ・マスクをする。

自分でできることをやってみましょう。

カゼに負けない！ あいうえお

冬はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、生活してくださいね。

あ たためる時は運動の中から

えに帰ったら石けんを手を洗おう

えいよバランス心かけた食事大丈夫な体作り

う イルスはこまめな換気で追い出して

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

【氏小元気アップ歯と口の健康を実施しました】

11/6～11/8の3日間、給食と歯みがきの時間に、噛むことと歯をみがくことを意識したミッションを行いました。

かみかみミッション	ぜんこうたっせいりつ 全校達成率	ぴかぴかミッション	ぜんこうたっせいりつ 全校達成率
立腰の姿勢で食べよう	69.3%	歯の外側をていねいにみがこう	71.0%
しっかり噛んで食べよう	80.1%	歯の内側をていねいにみがこう	73.7%
口の中の物を飲み込んでから次の一口を食べよう	75.3%	奥歯をていねいにみがこう	74.8%

◎おうちでできること

- ・立腰の姿勢で食べましょう。
- ・おうちの人と会話しながら食べると、食事のスピードがゆっくりになり、よく噛むことができます。
- ・おうちの人に仕上げみがきをしてもらいましょう。

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の利用について

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度は、学校の管理下でお子さんが災害(事故)によりケガを負った場合などに、医療費の支払い、補償を受けられます。学校運営には万全を期していますが、授業や休み時間等に予測困難な事故が発生することがあります。災害共済給付制度の対象になる場合は、児童医療助成の受給資格者証は使用せず、自己負担分を医療機関へ支払うようにしてください。