



保健だより

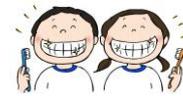
No.7

令和元年 11月 7日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
主任養護教諭 新井あづ紗



11月8日は立冬です。秋から冬へと、季節が移り変わる時季になりました。朝晩の冷え込みも強くなってきました。子どもに厚着をさせがちですが、休み時間などに活発に動く子どもたちは、あまり厚着をしていると汗をかいて冷えてしまい、かえって風邪をひいてしまうことがあります。脱ぎ着しやすく、調節しやすい服装をお願いします。また、衣服には必ず記名をお願いします。

～歯みがき指導を行いました～



10月31日に、歯科校医さんと歯科衛生士さんにご来校いただき、4年生を対象に歯みがき指導をしていただきました。

子供たちは歯垢やむし歯についてのお話を聞いた後、赤染めをしてみがけていないところをチェックし、歯のみがき方を教わりました。みんな真剣に取り組んでいました。



歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、軽い力で、歯ブラシを小さく動かそう！

歯ブラシは、ヘッドが小さくて毛先が平らなものがよいそうです。4年生はまだ仕上げみがきが必要な時期とのことですので、ご家庭でもしっかりみがいてあげてください。

☆児童の感想☆

- そめ出しえきを使ってかがみで見たら、自分が思っていた以上に赤くなっていたのでびっくりしました。自分ではちゃんとみがいていると思っていたけど、ぜんぜんみがけていなかったみたいなので、これからしっかり歯みがきしたいと思います。
- 少しの歯こうで細菌が何億個も口の中にいると聞いたので、これからも今日習ったことを心がけてみがいていきたいです。
- いつもはてきとうにみがいているけど、こんなていねいにやると歯がきれいになったことにびっくりしました。それにちゃんと歯のみがき方の順番があることを知りませんでした。これからていねいにみがきます。

11月の保健目標

からだ じょうぶな身体をつくろう

お子さんとお読み
ください。

じょうぶな身体をつくるには、規則正しい生活習慣が大切です。

【食事】

好き嫌いせず、バランスよく食べよう。

朝食は、一日を元気に活動するためのエネルギー源です。必ず食べよう。

【運動】

休み時間は外で遊ぶなど、毎日体を動かそう。



【すいみん】

小学生のうち、9～11時間のすいみんが必要です。寝る前は、テレビやゲームなどの強い光を見ないようにして、早寝早起きを心がけよう。

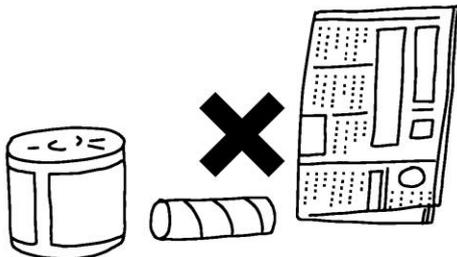
11月10日は「トイレの日」～トイレのマナーを覚えよう～



使用後はレバーやボタンを必ず手でおして水を流しましょう。



トイレットペーパーは必要な分だけ使い、使い過ぎないようにしましょう。



トイレットペーパー以外のものをトイレに流してはいけません。



トイレの後は、手を洗って、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。