

ようこそほけんしつへ

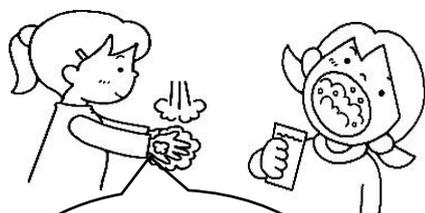


下松小 ほけん室

あけましておめでとうございます。今年もみなさんが、笑顔で元気に過ごせるように保健室から色々情報を発信していきたいと思っています。まだまだ寒い日が続きますが、感染症対策(手洗い・うがい)をしたり、生活リズムを整えたりして感染症に負けない体づくりをしていきましょう。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月の保健目標

手洗い・うがいをしっかりしよう!



手洗いは、石けんで30秒以上

今のこの時期は、水が冷たいけれど子どもたちは手洗いをがんばってしています。何度も洗うとハンカチがぬれてしまうので、2枚ぐらい持たせていただくと助かります。

また、ご家庭での手洗いの様子は、いかがでしょうか?外から帰った後、トイレの後、せきやくしゃみをした後も忘れずに行うことが大切です。

1月のミニ保健指導では子どもたちに昨年に引き続き「手洗い」について話をします。

●発育測定を行います!

1月16日(木)から発育測定を行います。

結果については、「健康カード」でお知らせをいたします。ぜひ、お子さんにご覧になられて一緒に成長することのすばらしさを感じていただけたらと思います。また、この機会によりよく成長するために大切な生活について話し合ってみられてはいかがでしょうか。



- ・髪を頭頂部で結ばない。
- ・足の爪も短く切っておこう。

●小学生の仕上げみがきについて

小学生になったら一人でみがけるようになりますが、低学年のうちはまだ歯が生えかわっている最中で歯並びが複雑なため子ども一人では歯垢を充分落とせません。お父さんがみがいた後には、歯みがきができていない部分は、保護者の方が仕上げみがきをされるかみがけているか点検することが大切です。上手にできたところは子ども自身に教えてあげると子どものやる気もアップします。**目安は、小学3年生ころまで**とされています。



引用:「ライオン歯科衛生研究所 歯みがきKids」より

がつ ほけんもくひょう てあら
1月の保健目標：手洗い・うがいをしっかりしよう

あけましておめでとうございます。冬休みも終わり、新しい年が始まりましたね。楽しいクリスマス・お正月を過ごせましたか？3学期は一年を締めくくる大切な学期になります。生活習慣を整え、元気に過ごしましょう。

さて、今月の保健目標は「手洗い・うがいをしっかりしよう」です。手洗い・うがいはかぜ予防の基本です。正しい手洗い・うがいができているか振り返ってみましょう。

て あら
こんなときには、手を洗いましょう

そと かえ
外から帰ったとき



しょくじ まえ
食事の前



あと
トイレの後



そうじ あと
掃除の後



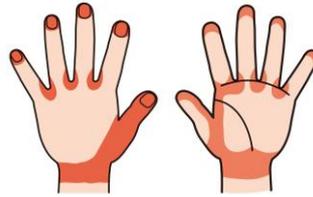
りょうり まえ
料理の前



どうぶつ あと
動物にさわった後



あら のこ おお ところ
洗い残しの多い所



ゆびさき や おやゆび、ゆび
指の間、手首は
洗い残しが
多い
所です。意識して
手を洗いましょ
う。

こうかてき ほうほう
効果的なうがい方法

① ブクブクうがい

くちのなかの雑菌や食べ
カスを洗い流す

つよ
強めに！！



② ガラガラうがい

うえを向いて、のどの奥に水が
当たるよううがいをする
(15秒程度)

なが
長めに！！



③ ガラガラうが

いを数回くりか
えす