

ほけんだよりNo.12

令和4年12月1日 岩国市立美和東小学校 保健室



気温がどんどん下がり、「しんどい…」と言って、体調不良で保健室に来る人が増えています。みなさんが楽しみにしているクリスマスや冬休み、お正月を元気に過ごせるように、体をいっぱい動かして、かぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう。

12月の保健目標

感染症を予防しよう

1年生 「はのおうさまを むしばから まもろう」



染め出しをして、みがき残しをチェックしました。

まっすぐみがきと、よこからみがきを練習しました。



先月、1年生を対象にはみがき指導を実施しました。歯の王様といわれる「第一大臼歯」を染め出し、奥歯のみがき方を学びました。当日使用したプリントは、健康カードに綴じています。12月の体重測定終了後、ご家庭に配布しますので、ご確認ください。

1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごのついたショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

.....

今年はどんな年でしたか？ 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。

ほかに、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。



クイズ！ □にあてはまる文字を入れて、ことばを完成させよう。



①	②		③	④	⑤	⑥	⑦	
		は						の もと！？

マスクは、鼻や口に、細菌などの病原体を含んだ〇〇〇が入るのをガードし、のどの乾燥も防ぎます。



①

--	--	--

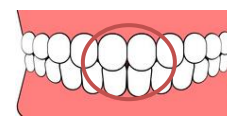
〇〇〇に対する正しい理解と支援のシンボルとして、世界中でレッドリボン（赤いリボン）が使われています。



②

--	--	--

〇〇〇は食べ物をかみ切る役目があります。そのままでは口に入りきらない食べ物をかじって、奥歯でかむ準備をします。



③

--	--	--

寒い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が下がります。〇〇〇〇器具を工夫しながら、換気をしましょう。



④

--	--	--

寒さ対策には3つの〇〇を温めるとGOOD！〇〇、て〇〇、あし〇〇…ネックウォーマーや手袋、靴下で守ろう。



⑤

--	--

毎年、冬の時期になると街がキラキラ。夜の街並みが華やかになります。



⑥

--	--	--	--	--	--

適度な〇〇〇〇をして、生活習慣を整えよう！背中やお腹などの大きな筋肉をきたえると、寒さに強い体に！



⑦

--	--	--

！体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

！心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

！美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

！免疫力

体温が低下すること、免疫力が落ちてしまう可能性も…

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿