



さいたま市立与野南小学校
保健室
令和5年12月4日(月)

あさ 朝、くうき 空気がひんやりとする日が増えてきましたね。きせつ 季節がすすんでいるのを
かん 感じます。あさひる 朝昼の気温差やきかんそう 空気の乾燥によりたいちよう 体調をくずしやすくなる季節で
すが、しっかり食べて寝て、てあら 手洗いうがいをし、こんげつ 今月の保健目標にあるよう
まいにち 毎日をげんき 元気に過ごしましょう。



12月の保健目標 冬を元気にすごそう



げんき 元気にすごすために

てあら 手洗いうがい

せっけん を使ってしっかり洗いましょう。
しっかり洗える手洗いの6つのポーズを
ほけんしつまえ 保健室前に掲示しています。



はやね 早寝、はやお 早起き、あさ 朝ごはん

さむくても早起きをして
しっかり朝ごはんを食べましょう。



かんき 換気

かんそう 乾燥した空気、きん 菌や
ウィルスがいる空気を
そと 外の新鮮な空気と
入れかえましょう。



ゆふね 湯船につかって
からだ 体を温めましょう。



さむくても 体を
うご 動かしましょう。



☆授業に参加しました。

ねんせい
3年生

からだ
「体のせいけつとけんこう」

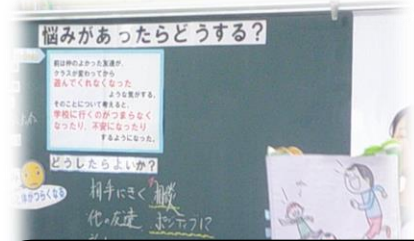
「^{からだ}体をせいけつにすることはなぜひつよう
なのだろう」という課題をたてて、^{がくしゅう}学習
しました。^{からだ}体をせいけつにすることの大切さ
がわかった上で、^{うえ}今回は、^{てあら}手洗いチェッ
カーでチェックしながら^{ただ}正しい^{てあら}手洗いの方法
^{まな}を学びました。



きれいに見えるのに…
みえないよこれがあるんだね。

ねんせい
5年生

ささ あ まな じゅぎょう
「いのちの支え合い」を学ぶ授業



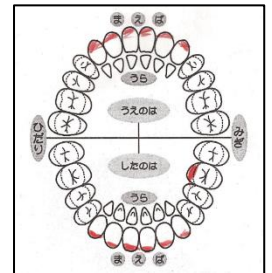
^{なや}悩みは生きていく上で^{うえ}必ず^{かなら}ずでくるもので
あることを知った上で、^{みちか}身近な事例や^{じっさい}実際
に^あ合った^{そうだん}相談について^き聞き、^{じぶん}自分だったら
…と^{かんが}考え^{いけん}意見を出し^だ合いました。その中
で^{なか} ^{そうだん}相談することの^よ良さを^{まな}学びました。



は 歯みがきチェック



^{ぜんたいてき}全体的にきれいにみがけている子が多^こかったのですが、^{なか}その中^{みぎ}でも右の
ように^{まえ}前歯の^は歯と^{しにく}歯肉の^{あいだ}間^{よご}に^{しこう}汚れ(歯垢)が^{のこ}残っている子が多^こくいま
した。特に、^{とく}上の^{うえ}前歯は^{まえ}大きいので^{おお}意識して^{いしき}歯ブラシをあてないと^は汚れ
(歯垢)が^{しこう}残り^{のこ}やすくなります。



慣れるまでは、鏡を見ながら歯に歯ブラシをあててみがいましょう。

◇保護者の皆様◇

2学期も学校保健への御理解・御協力ありがとうございました。

先日の歯みがきチェックではお子様への温かなメッセージありがとうございました。赤く
なったところを、気を付けようという気持ちが振り返りに表れている児童が多く、嬉しく思
いました。学校でも、引き続き指導していきますが、歯と口の健康のために御家庭でもお声
掛け等頂ければと思います。今後とも、よろしくお願い致します。

