

ほけんだより

～おうちの人と読みましょう～

11月



令和2年11月 大阪狭山市立南第二小学校 保健室

日が落ちるのが早くなり、冬の足音が聞こえてきました。まだ、寒さから体が慣れていないこの時期、背中がネコのように丸くなっていませんか？寒いと思ったらもう一枚はおるなどして対策をしましょう。ピンと伸びた背中がすてきですよ！



たいちょうかんり 体調管理ができているかな？

病気に負けないからだをつくるためには体調管理がとても大切です。
〇×チェックをしてみましょう！！あなたは、いくつ〇がつけられるかな？

<p>あさ朝はすっきり 目がさめる</p>	<p>あさ朝ごはんを 食べている</p>	<p>べん便がすっきり 出ている</p>
<p>てあら手洗い・うがい をしている</p>	<p>うんどう運動 をしている</p>	<p>ねつ熱っぽい・あたま頭が痛い など調子の悪い ところがない</p>

〇が1～2つの人…おっと！体調をくずしてしまうかも！？少しずつ〇が増えるように工夫してみましょう！

〇が3～4つの人…〇がついていないのはどこかな？生活をふりかえてみましょう！

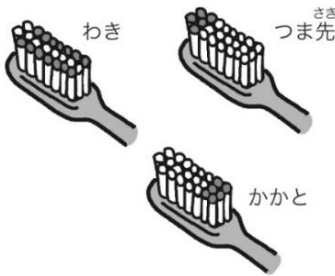
〇が5つの人…〇がたくさんついていてすごい！あと1つ〇がつくようにがんばって！

〇が6つの人…体調管理の名人ですね！素晴らしいです！これからも、そのちょうし！！

じょうずな歯みがきで、いい歯に!

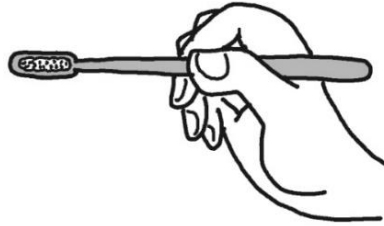
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



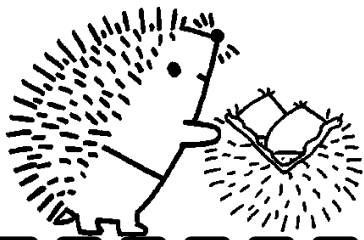
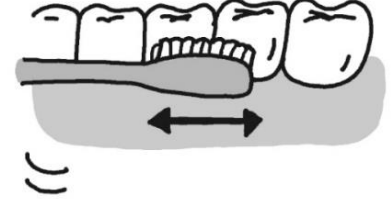
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力(歯ブラシの毛先が広がらない程度の力)でみがく。

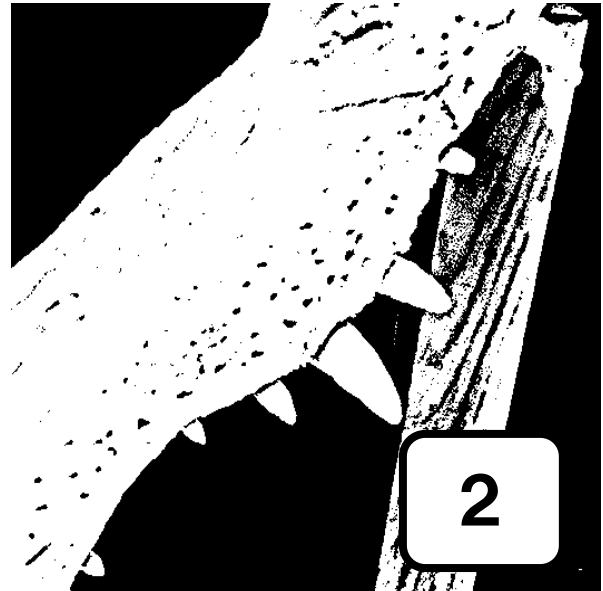


ポイント3

歯ブラシを大きく動かさなくて、歯1~2本ずつ小さざみにみがく。



はこの歯! なんの歯!



11月12日と13日、6年生と修学旅行に行ってきました!

旅行先の鳥羽水族館で発見しました! 噛まれると痛そうな歯ですね!!

この歯をもつ生き物は何でしょうか? 答えが知りたい人は、保健室に聞きにきてくださいね!

