

ほけんだより 冬休み号

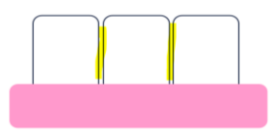
R5.12.20
 ひのしょう 日野小ほけん室
 ねんど だいごう 第10号
 R5年度

冬休みには、家族との時間で心をリラックスさせることも大切ですが、冬はウイルスなどが活動しやすいので、「自分にできること(よぼう)」が大切です。クリスマスやお正月など元気に冬休みをすごせるように、ひきつづきを心がけて、すごしていきましょう。

お家の人と、はみがきレベルアップ! ~みがき残が多い場所・みがき方~

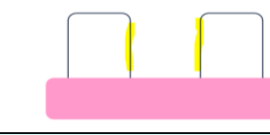


4年生が、長崎大学のお姉さん達・学校歯科医の宮嶋先生と、11月に『はみがきのしかた』について、勉強をしました。その様子が、学校保健委員会講演会 〇年のクラスルームから見れます。冬休みにお家の人といっしょに見てくれると嬉しいです。



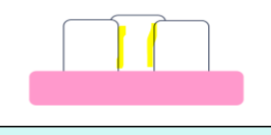
と の間
みがき

- 毛先を歯と歯の間に入れる
- 上下にブラシを動かす



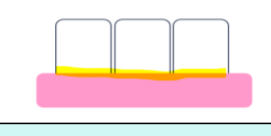
歯が ところ
みがき

- おくの歯にブラシをあてる
- 左右に向きをかえてみる



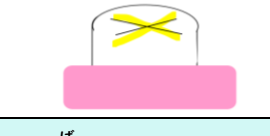
歯のまわり
みがき

- ぬけた歯の所にブラシを入れる
- 前後に向きを変えて、となりの歯をみがく



歯と のさかいめ
みがき

- ブラシをななめにしてあてる
- ゆらすようにうごかし、1本ずつあてる



おく歯の
みがき

- 毛先をみぞに入れる
- たてやよこにゆらすように動かす



のうら
みがき

- 大きく口をあける
- ブラシをたてて、ブラシのかかとをあてる

●はぶらしの正しい保管のしかたは?

- 1 _____ で洗う
- 2 乾燥させる(かわかす)
- 3 _____ のよい場所で _____ 向きにおいておく。



●はぶらしの正しい持ち方は?



ことし ちょうせん ふゆやす
今年も挑戦!! 冬休み けんこうビンゴ

【やりかた】

下にかいてある日の中で、4日いじょうできたら、ビンゴに〇をつけます。

さていくつビンゴができるかな? とりくんだ人は、1月にもってきてね! (いいことがあるかも!?)

① 12月23日~12月31日【ビンゴ】 ② 1月2日~1月9日【ビンゴ】

<p>1日3回はみがきをする</p>	<p>1日3食すききらいせず食べる</p>	<p>手あらい・うがいをする</p>	<p>1日3回はみがきをする</p>	<p>1日3食すききらいせず食べる</p>	<p>手あらい・うがいをする</p>
<p>お手伝いをする</p>	<p>わらう</p>	<p>30分くらい体をうごかす</p>	<p>お手伝いをする</p>	<p>わらう</p>	<p>30分くらい体をうごかす</p>
<p>決めた時間をまもってメディアをつかう</p> <p>1日()分 1日()時間</p>	<p>決めた時間までにねる</p> <p>()時()分</p>	<p>決めた時間におきる</p> <p>()時()分</p>	<p>決めた時間をまもってメディアをつかう</p> <p>1日()分 1日()時間</p>	<p>決めた時間までにねる</p> <p>()時()分</p>	<p>決めた時間におきる</p> <p>()時()分</p>

保護者の方へ

~元気に3学期を迎えられるように~

クリスマスやお正月、家族との時間などそれぞれにとって楽しみがある冬休みかと思えます。時には、就寝時刻が遅くなることもあるかもしれませんが、外出される際マスク着用・帰宅後の手洗いうがい等の対策の徹底等、各家庭で感染症対策を引き続きお願いいたします。

特に、就寝・起床時刻は登校5日前頃から徐々に学校に行く日と同じように戻していくと、3学期を元気に迎えられるかと思えますのでよろしくお願いいたします。

~1年生は、1月の身体測定の際に手洗いチェックを実施予定です~

手洗いチェックでは、手洗いチェッカーを手につけ、手洗いをした後ブラックライトで洗い残しを確認する流れで実施する予定です。ローション(サラヤ株式会社)の成分は、保湿剤、安定剤、蛍光剤です。皮膚疾患などの心配から、手洗いチェッカーを使用させたくない場合は、連絡帳にてご連絡ください。(準備:汚れてもよいハンカチ) 2~6年生は、感染症予防の指導を実施する予定です。

真夜中に年末年始に突然の体調不良...そんなときは?

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



#8000 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119 急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によって異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。