



ほけんだより

12月

令和 3年 12月13日

ふゆやすみ号

東久留米市立第七小学校
校長 伊藤 幸一

12月の健康目標 冬を元気に過ごそう 衣類の調節をしよう

だんだん寒くなり、マフラーや手袋をしている人をよく見かけるようになりました。この前、「冬休みまであと何日!」とわくわくしながらカウントダウンをしている人がいました。ぜひ冬休みに入る前に、この1年間の心と体の調子はどうだったか振り返ってみましょう。元気だった人も、調子を崩してしまった人も、「元気ですごせたわけ」「病気になったわけ」「けがをしたわけ」を考えてみてください。先生は、支えあい・学びあい・愛あふれる毎日でたくさんの「あいのちから」を感じる1年になりました。来年もみなさんがもっと元気に、健康で過ごせますように。

保護者の皆様へ

●感染情報について

流行性角結膜炎の報告がありました。ハンカチやタオルの共有・貸し借りはやめてください。急に目やにが増えた、目の充血、涙がよく出るなどを訴えたときは、要注意です。毎朝の健康観察をお願いいたします。

●歯みがきカレンダー（全学年）

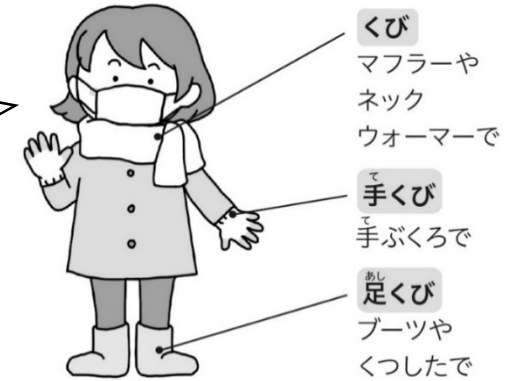
冬休みも歯みがきカレンダーを配布します。歯みがきの声かけや仕上げ磨きなどのお手伝いのご協力をお願いいたします。

●口腔衛生指導（3、6年生、しらゆり学級）

3・6年生、しらゆり学級のみなさんは今年度の口腔衛生指導では、感染症の予防の観点から歯の染め出し授業ができませんでした。そのため今回は、冬休みの宿題として染め出し液をお渡しします。口腔衛生指導の振り返りシートとワークシートを一緒に配布いたしますのでご確認ください。染め出しを行うときは、保護者の方とやるようお願いいたします。※染め出しの赤色は食紅と同じ成分です。

3つの「くび」をあたためよう!

これらは、血管が皮膚の近くをとおっていて、寒いときに体の熱がにげていきやすいところです。ここをあたためると血めぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたたまります。寒さからしっかりガードしましょう!



くび マフラーやネックウォーマーで
て 手くび 手ぶくろで
あし 足くび ブーツやくつしたで

まいにち毎日かくにんしよう! 手あらいの3つのやくそく!



その1:せっけんで!

水だけの手あらいでは、きれいに見えてもばいきんやウイルスはのこります。せっけんをよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいます。

その2:水を流して!

ためた水を使うと、「らいおとす」ことができていかも…。水を流しながら、せっけんのあわをのこさないようにあらいます。

その3:よくふきとる!

あらった後、手をぬれたままにすると、またばいきんやウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。

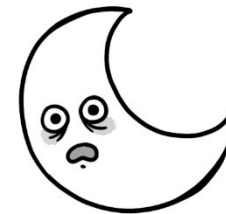
冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも!

☆ダラダラ



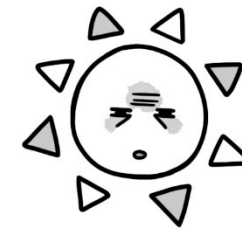
ダラダラとずいずい規則正しい生活を送ろう!

☆ヨラカシ



寝不足だと免疫力が下がり疲れをとれないよ!

☆アサネボ



早く寝ないと朝早くに起きられないよ!

☆タバタギルン



年末年始は食べすぎないように!