

ほげんだよりの11月

R2. 11. 11

本田小 保健室

No. 1 2

風が冷たくなってきました。グラウンドの桜の葉も赤や黄に色づき、あっという間に葉が散ってしまいました。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。また、1が2つ並ぶ11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさん。からだや健康にまつわるものも多いので、おたよりを読んで普段の生活を振り返ってみてくださいね。



健康にまつわる記念日 分かるかな？



は 歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。かる ちから 小刻みに1~2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



おうどいろ 黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！ 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



やす 休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出したいんだ！ 空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



てあら いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

11月8日「いい歯の日」 11月9日「換気の日」 11月10日「いいトイレの日」 11月11日「1が2つ並ぶ日」 11月12日「いい歯の日」





歯の仕上げみがきについて



仕上げみがきと聞くと、幼児をイメージされる方も多いかと思いますが。しかし実際には、ひとりできちんと歯をみがくのは小学校低学年～中学年頃まで難しいともいわれています。まずお子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね」「ここはもうちょっとかな」など、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取り組みについて、ご協力をよろしくお願いします。



11月13日から

11月13日(金)～11月19日(木)

パワーアップ週間

～豊浦健康チャージバージョン～ が はじまります!

豊浦地区の
めあて

- ①ねる1時間前にはメディアから離れる。
- ②バランスのとれた朝ごはん についてチェックします。

11月13日(金)から、豊浦地区の全小中学校で生活習慣改善指導週間に取り組みます。この取組のねらいは、「家族そろって生活習慣の改善について考える機会にする」ことにあります。

昨年度と同様、貯学・貯健通帳を「豊浦健康チャージバージョン」として使用します。また、今年度も「我が家のメディアルールポスター」を作成しました。ご家族全員でメディアとの上手な付き合い方について考えてみてはいかがでしょうか。詳しくは以下をご覧ください。



長い時間でなくても、全員そろわなくても結構です。必ず会議をしてください。

11月11日(水)～12日(木)
☆パワーアップ家族会議
『我が家のルール』を決めます。
このポスターは、お子さんが見えるところに貼り、チャージ週間後もぜひ使用してください。

11月13日(金)～19日(木)
☆パワーアップ週間
～豊浦健康チャージバージョン～
期間中は意識して取り組み、毎日学校へ貯学・貯健通帳を持ってきます。

11月20日(金)
感想を書いて学校に持ってきます。