ほけんだより 12月

2020年12月
東小学校
ほけんしつ

　２０２０年も残すところ、あと１ヶ月になりました。みなさんにとってどんな１年でしたか？たのしかったことやがんばったことを思い出して、ふり返る時間をつくってみてくださいね。
　あと少しでみなさんが楽しみにしている冬休みです。楽しいイベントがたくさんありますが、手洗い・うがい・マスクをつけるなど感染症対策を忘れないようにしましょう。

＜12月の保健行事＞

１２月３日	歯科検診（全学年） ・当日の朝、必ず歯みがきをしましょう。 ・寝転んで検診を受けるので、スカートではなく、ズボンをはくようにしましょう。
10日	歯科指導（３・５年生）
17日	歯科指導（６年生抽出者）

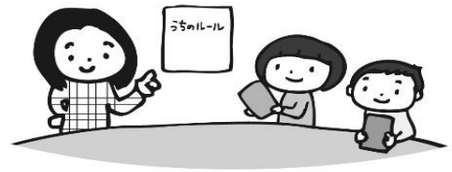
＼新型コロナウイルスもインフルエンザも／
自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事

人と一緒のときはマスク ひまつを飛ばさない
人との距離をとる（人混みは避ける）
石けんで手洗い（定期的にこまめに）
栄養や睡眠をしっかり 体力をつける

冬休みこそ！ゲーム・スマホといいカンケイ

●使う時間をきめる

●おうちの人とそうだん



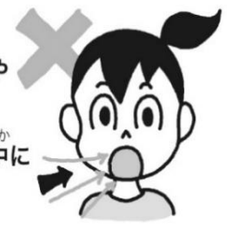
●目に近づけすぎない

●明るいところで使う

　冬休みになるとお家ですごす時間が増えるので、ゲームやスマートフォンを使う時間が長くなります。冬休み前に家族でゲーム・スマートフォンの使い方について話してみましょう。
　いつもとはちがう新しいことに挑戦するなどして、家族や友だち、自分の時間を大切にしてくださいね。

口ではなく、鼻で呼吸を！

【口呼吸】
かわいた冷たい空気やウイルスなどが、そのまま口から体の中にすいこまれます。



【鼻呼吸】
鼻の中であたたかくしめった空気になり、ほこりやウイルスなども取りのぞかれます。

あてはまるものをチェックしてみよう

- □朝起きると、のどが痛い
- □風邪をひきやすい
- □口を開けていることが多い
- □寝ているときにいびきをかく
- □唇が乾燥しやすい

　ひとつでもあてはまると、口呼吸になっている可能性があります。