



2021年12月
ひがししょうがっこう
東小学校
ほけんしつ

2021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2021年はどんな1年でしたか？たのしかったことやがんばったこと、できるようになったことなどを思い出して、ふり返り、自分で自分をほめ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9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。
12月16日	歯科指導 (6年生抽出者)

保健委員会活動報告



3・5年生の歯科指導の前日に保健委員会紙しばいを実施しました。

5年生も6年生も、練習の成果を発揮し、立派に、大きな声で聞き手にわかりやすく話すことができていました。



ゴロゴロするもん
布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん
水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん
おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

寝ふかしするもん
「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまいますよ。

モンスターをやっつける方法はどれかな？

- 早起き
- お手伝い
- 部屋のそうじ
- ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに！)
- お風呂に入る
- 好き嫌いをなく食べる
- ひと口30回噛んで食べる
- 腹八分目にする
- テレビを見ない日を決める
- 散歩

冬休みになるとお家で過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、ルールを決めておくことをおすすめします。

また、冬休みは治療のチャンスです。歯科検診で歯医者さんの受診をすすめられた人は、この間に治療を済ませておきましょう。そのほか、最近、黒板の文字が見えにくくなった・耳の調子が良くないなど、気になることがある人は、おうちの人と相談して一度病院でみてもらってください。

新学期を元気いっぱいを迎えられるようにしておいてください。始業式で元気な東小学校のみなさんと会えることを楽しみにしています！

