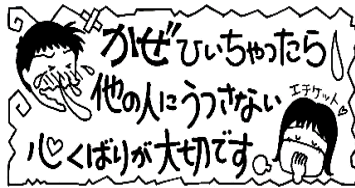




和琴小学校ほけんだより 令和6年1月22日 No. 18

すまいる

去年から、これまでにないほどインフルエンザなどの様々な感染症が流行しています。予防には、石けんによる手洗いや十分な睡眠とバランスの良い食事などがありますが、咳や鼻水がでるときはマスクも着用しましょう。

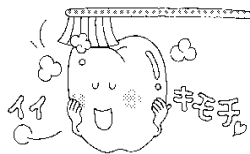


お年寄りや小さい子がかかると、重症化したり、後遺症が長引くこともあります。自分の健康と周りのひとの健康の両方を守るために予防に努めましょう。



はみが 歯磨きカレンダーから...

夏休みと比べると、冬休みは歯磨きの回数が増えている人が多かったです。1日のうちでも、朝と夜の歯磨きは虫歯や歯周病の予防にとっても重要な歯磨きとされています。また、口腔内の健康が体の他の部分の健康に大きく関係していることも



わかっています。朝と夜の1日2回の歯磨きは、毎日の習慣になるようにしたいですね。



●二計測があります

はついく じょうたい しら 発育の状態を調べます。

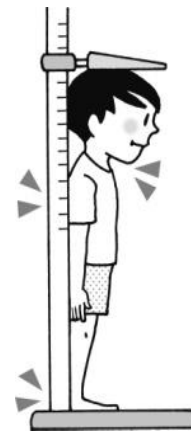


- 1月23日(火) → 1. 2年女子
- 1月24日(水) → 2. 3年男子
- 1月25日(木) → 4. 6年

☆中休みにいきます。Tシャツ、短パンの準備を！

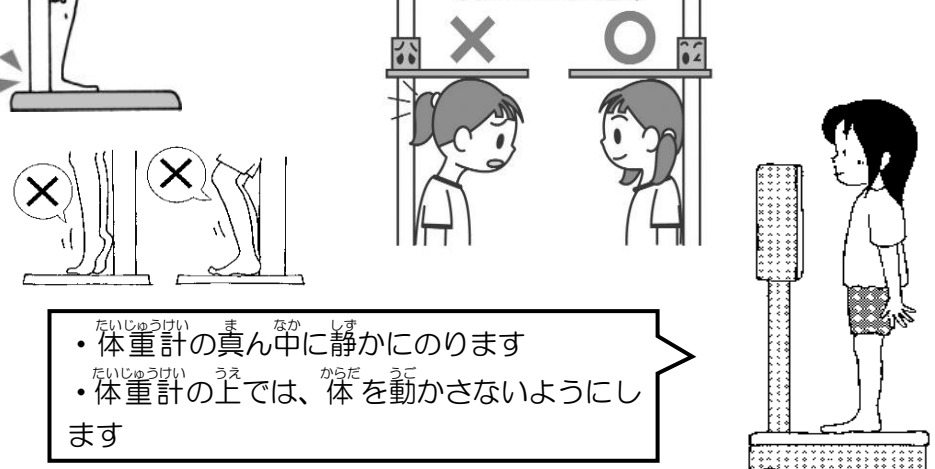
＜身長・体重測定の受け方＞

*静かにのってください

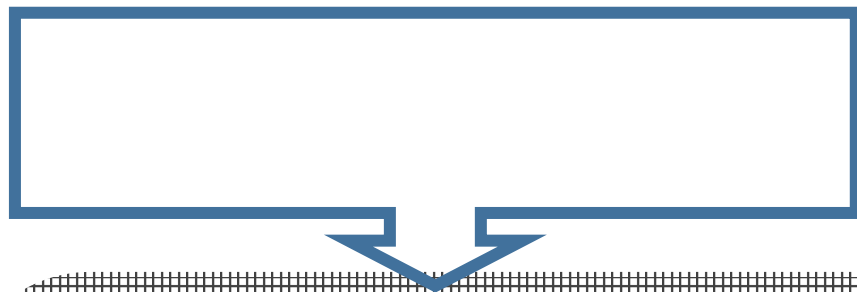
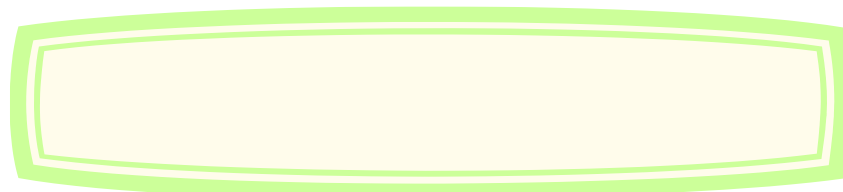


- 肩の力をぬいて、腕をまっすぐおろします
- 背中、おしり、かかとが柱につくようにします
- あごをひいて、まっすぐ前を向きます

身長・座高をはかるときは 髪型にも注意！



- 体重計の真ん中に静かにのります
- 体重計の上では、体を動かさないようにします



がっき お ぜんこうしゅうかい ほけん じゅうやす はみが
2学期の終わりに全校集会や保健だよりで、冬休みの歯磨きにつ
いてお話ししました。食後に磨く習慣をつけることをめざして取り
組んでくれた人もいましたが、全体としては夏休みより1日3回磨
く人が少なくなっていました。歯磨きは、虫歯だけでなく色々な病気
の予防にもつながることがわかっています。

ねんご は からだ けんこう
50年後も歯と体が健康でいられるように
はみが しゅうかん み
歯磨きの習慣を身につけましょう。

にち ていがくねん だんし おこな あと
※19日に低学年の男子を行った後、

つぎ しゅう じょし そくてい おこな
次の週に女子の測定を行います。

わす じゅんび
忘れずに、準備をしてくださいね。