

ひだまり



ほけんだより No.9
上市町立陽南小学校
令和3年11月1日



学習発表会が近づき、各クラスで練習に力が入っています。子供たちは小道具の準備やセリフの練習をがんばっています。お子さんの話を聞いたり、励ましの言葉をかけてあげたりするなど、応援よろしくお願いします。

さて、日中と朝晩の気温の変化で、体調をくずしている子供たちが出てきました。気温に合わせて着脱できるよう、はおれる服を1枚着せてください。



「陽南手洗い大作戦！」

ハンカチを身に着けて、手洗いをしよう！！



10月下旬、児童保健委員会は、全校のみんなにきれいなハンカチを身に着けて手洗いをしてもらいたいという願いから、ハンカチと手洗いのチェックを5日間行いました。

ふだん、きれいに手洗いをしても服で手を拭く姿や、ぬれた手を振って周りに水を飛ばす様子が見られたことから、それらを再現した動画も作りました。

ハンカチで手を拭かない理由は、ハンカチを持ってきていない、持ってきていても机の中に入れっぱなしであることが多いです。

きれいなハンカチを毎朝身に着けられるよう、お子さんへの声掛けや、ポケットのある服を着せるようにするなど、ご協力よろしくお願いします。



今一度、
確認をお願いします！



マスクを着ける生活に慣れてきましたが、正しい着け方をお子さんと一度確認をお願いします。

鼻やあごを覆えるような、顔の大きさにあったマスクであるかを、成長に合わせて確かめましょう。

11月の予定 26日（金）～28日（日）3日間のうち1日：とやまゲンキッズ大作戦



は 歯にいいことをしていますか？

きれいでしょうぶな歯を保つと、いつまでも自分の歯でおいしくごはんを食べることができる、歯を食いしばって力をこめやすいため運動で力を発揮できる、よくかめるので脳への血のめぐりがよくなって頭がはたらきやすくなるなど、いいことがたくさんあります。

みなさんは、きれいでしょうぶな歯にするために、「歯にいいこと」をしていますか？

よくかんで食べる！



むし歯や歯周病をふせぐ。
消化を助けるのでおなかがいたくなりにくい。

あまくない飲み物を選ぶ！



じかんき 時間を決めて食べる！



食べたはみが 歯磨きをする！



さとうなどの糖分は、むしば菌のえさになるので、口の中に長く残さないようにするとむし歯になりにくい。

こんな

いませんか？

姿勢して



正しい姿勢は…

