

おひさま

京都市立美豆小学校
保健室
H30.11.15

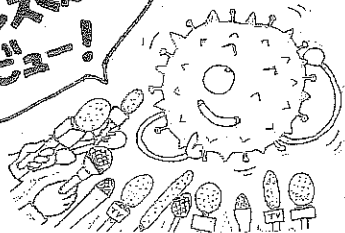
冬のように朝が寒かったと思ったら、少し暖くとあせが出る
層間があたりと、日によって気温がまちまちです。その日の
気候に合った服を着ることもかぜ予防の一つです。



11月の保健目標

かぜを予防しよう

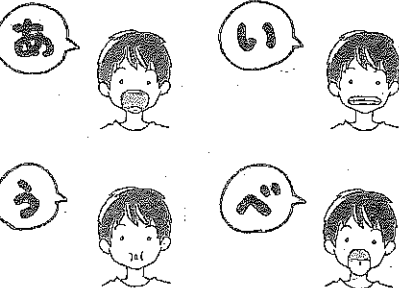
ウイルスくん
インタビュー!



ウイルスくんは
こんな人が大好き!

鼻呼吸でかぜ予防

あいうべ体操



ちょうど1年前にお話したあいうべ
体操。口ではなく鼻で呼吸をすることで
空気中のウイルスが体の中に入りにくく
なり、病気の予防につながります。

自然に鼻呼吸ができるように、あいう
べ体操で口の周りの筋肉をきたえま
しょう。10回で1セット。1日に3セット
やってみてね。

手を洗わない子

家に帰ったときや
ごはんの前には洗わない子が
特に多いです!



くしゃみやせきを
カバーしない子

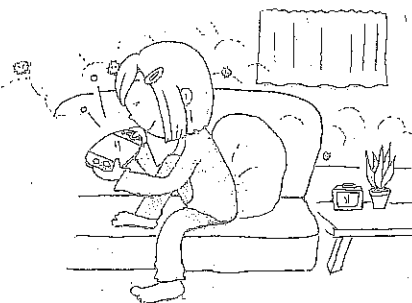
おうちや他の子のところまで
飛んでいけるんだ!

人ごみの中に
よく行く子

なかよくなれるチャンスが
いっぱいあるよ

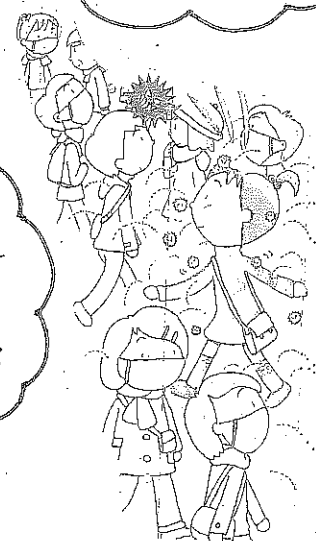
窓をしめきった
部屋にいる子

外に追い出されずに
いっしょにいられて
しあわせだなあ



夜ふかしをする子

睡眠不足は免疫力が
ないから、すぐに直ぐに
なれるよ



ウイルスくんに負かれないようにして、自分の体をかぜやインフルエンザから守ろう!

11月8日は
いい歯の日

118

歯や歯ぐき

大切にしていますか？

むし歯になりやすい度チェック

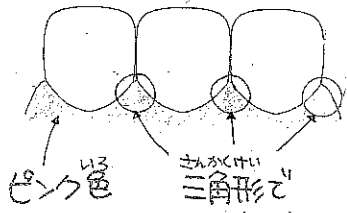
ひとつもあてはまったら
歯を大切に

- ☐ あまいおやつをたくさん食べる
- ☐ ジュースやスポーツドリンクを(ほとんど)毎日飲む
- ☐ 歯みがきの回数は一日に一回以下
- ☐ 歯の回数が少ない



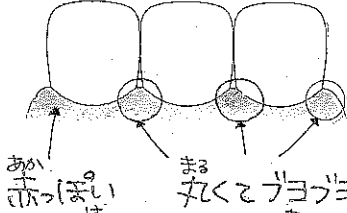
歯周病チェック

健康な歯ぐき



ピンク色
三角形で
ひきしまっている

歯周病の歯ぐき



あかっぱい
むし歯がきをするとき血が出る

ハブラシチェック

歯先がびらいているハブラシでは
みがききれず、歯ぐきの中へ
歯垢がたまりやすくなります。



10月
注意!!

10月はケガが多い1ヶ月でした。病院にかかった
ケガもいつもの倍より多いぶん多くありました。
ここでもう一度、ケガを防ぐ生活ができていますか
どうか、自分自身をふりかえってみましょう。

まわりをよく見えていますか

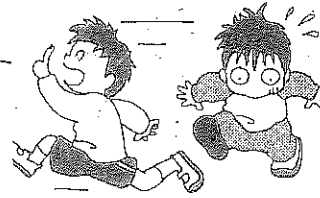
走った先に柱があることに気づかずぶつ
かったり、ぬれた土で滑って転んだり
したことはありませんか？ まわりの状況を
よく見て落ちついて行動しましょう。

身のまわりはOKですか

つめはのびていませんか？ 上ぐつをきか
とをひきずるにきかんとはいっていますか？
パーカーのひもや長すぎるスカートも
ケガにつながるのど気をつけて。

きまりやルールを
守っていますか

遊具の使い方、ろう下の歩き方、
字列していますか？ 校舎から体育
館までの下りるう下は運動場じや
ないですよ。歩こうね。



りつよう
立腰のめやす

小学低学年	1年	5分	■
	2年	10分	■
	3年	15分	■
	4年	20分	■
	5年	25分	■
小学高学年	6年	30分	■
中学低学年	1年	35分	■
	2年	40分	■
	3年	50分	■



10月の児童集会で保健委
員会からお知らせをした
「立腰のめやす」です。意識
できていますか？
体をシャンとすることでも
シャンとなり、学習におかう
姿勢がよくなります。最終のは
どの学年も1年生の目安時間
からでいいので、立腰を授業
中に意識していきましょう。