

ほけんだより



令和元年12月20日
さいたま市立馬宮西小学校
保健室
第 1 1 号

もうすぐ冬休みが始まります。寒いと、家の中にこもりきりになることも多いかもしれませんが、晴れているときは外に出て、太陽の光をあびて元気に過ごしましょう。また、お正月の家のお手伝いなどもできたらいいですね。気持ちもスッキリさせて、新しい年を迎えましょう。



ふゆやす す かた 冬休みの過ごし方

1. はやね、早起きを
しよう



2. しっかり朝ごはんを
食べよう



3. 食べたらずみがきを
しよう



4. 元気いっぱい体を
動かして遊ぼう



5. 家のお手伝いを
すすんでしよう



感染症情報

12/19 現在、馬宮西小では、インフルエンザや熱、嘔吐、腹痛の症状で欠席している児童がいます。引き続き、朝の健康観察をお願いいたします。

ほけんしつ 保健室からの冬休み宿題

① 歯みがきカレンダー

運動保健委員が作成した歯みがきカレンダーに取り組みましょう。

お出かけする日も多いかもしれませんが、歯ブラシを持って出かけて、歯みがきを忘れずにがんばりましょう。

提出日：1月8日（水）始業式の日



② 親子カラーテスター

歯垢が赤く染まる錠剤を児童分と、各家庭1名分を配布します。

自分の歯みがきの仕方を振り返ってみましょう。

家族と一緒にカラーテスターをやってみて、歯みがきの仕方や歯・口の健康について、お話ししましょう。

提出日：1月8日（水）始業式の日



③ 2学期の歯科健診結果による医療機関受診

2学期の歯科健診で「医療機関受診をおすすめ」の用紙を受け取っている

児童は、冬休み期間に受診するようにしましょう。

提出しめきり：1月15日（水）まで

歯みがきのポイントは、歯ブラシを細かく動かすこと、1本ずつみがくこと、かがみを見ることです！

ゲームやスマートフォンなどは、ルールを守って使おう

ゲームやスマートフォンのルールを守らずに使っていると、心と体の健康や生活に悪い影響があります。依存症になることもあります。おうちの人と一緒にルールを決め、安全に楽しく使いましょう。



- おうちの人と一緒にルールを決めます。
- 困ったことが起きたら、相談します。
- インターネットで知り合った人には会いません。
- むやみに個人情報（名前、住所など）は書きません。
- ネット上で仲間はずれをしません。
- 1日に使う時間を決めます。
- 食事中、ねる前、ふとんの中では使いません。



どうして、ルールが必要なの？

時間を決めないと、やめられなくなり、すいみん不足になります。勉強や運動、家族や友達との会話も少なくなり、心や体が健康でなくなっていくます。

また、近くの物を見続けるので、目はすぐつかれてしまいます。視力低下にもつながります。目を休めることも必要です。

一番大切なのは、みなさんの心と体の健康です。

そのため、ルールを守って使うことが必要です。



うんどうほけんいいん 運動保健委員による取組

ぎょうかんやす ひるやす ぜんこうじどう いっしょ あそ うんどうほけんいいん かんが
業間休みや昼休みに、全校児童と一緒に遊べるゲームを運動保健委員が考
え、行いました。多くの児童が参加し、他学年とも一緒に過ごせる、楽しい
やす じかん
休み時間になりました。



ふたり て せん
2人ペアで手をつないで線
うえ はし
の上を走ります。はじとはじ
からスタートして、ドン!ジ
ャンケンをします。

うんどうほけんいいん さくせい
運動保健委員は、ポスターの作成、
さんか よ
参加の呼びかけ、しんぱんなどをし
ました。

