

ほけんだより

令和3年11月1日 深谷市立深谷小学校 保健室発行

深谷小学校



日に日に風が冷たくなってきました。寒さやかわいた空気はひんの大敵。ひび・あかぎれ・しもやけなどにつながりやすくなります。栄養バランスの良い食事をしたり、十分な睡眠をとったりしてからだを元気に保ちましょう。そしてハンドクリームや手袋などで肌を守ると効果がありますよ。



病気に負けないからだをつくろう ～運動と健康～ 運動するとどんないいことがあるの？

- 骨や筋肉が発達する
- 体力や持久力がつく
- 肥満(太りすぎ)を防ぐ
- 夜、ぐっすり眠れる
- 抵抗力を高める(病気になりにくくなる)
- ストレス解消になる

適度に運動をすると、健康でしょうぶな体をつくることができます。また、気分がスッキリしたり達成感を味わえたりすることで、心にも良い影響をもたらします。これから寒くなると、かぜやインフルエンザの流行が考えられます。日頃からからだを動かす習慣をつけて、病気に負けないからだづくりをしたいですね。

外遊び

お手伝い

スポーツ

11月8日は「いい歯」の日 よくかんで食べよう

ひと口30回を目標に！

よくかんで食べると、むし歯や歯周病を防ぐだけではなくたくさんの効果があります。「ひみこのはがーぜ」と覚えましょう！よくかんで、いい歯といい体を保ちましょう。



《埼玉県歯・口の健康啓発標語コンクール 入賞》 5の2 池田 陽菜美 さん
「よくかもう むし歯、がん、老化 予防する」

昔と違いやわらかい食べ物が多くなり、あまりかまなくても飲み込めてしまう食生活になっていると思います。食事の時には意識をしておきましょう。

学校の和式・洋式トイレのながし方

学校のトイレは、1日にたくさんの方が使っています。マナーを守って、みんなが気持ちよく使えるように、一人一人が気をつけたいですね。特に、和式や洋式トイレを使った時は、トイレがつまったりしないように、次のことに気をつけて下さい。

- ①トイレットペーパーはつかいすぎない
- ②ながすときは、レバーを1番下までさげたまま3かぞえる。ボタン式は、一番奥まで押したまま3かぞえる
- ③もしあふれてしまったらすぐ先生に伝える

ギュッとおして 1・2・3!

～保護者の方へ～
感染症対策のため延期をしておりました身体計測ですが、11月中旬に実施をします。終了後は健康カードを返却しますので、押印とグラフの作成をお願いいたします。つめの管理や毎日ハンカチを身につけるなど、児童の清潔面につきましても改めましてご家庭のご協力をお願いします。