

ほけんだより

長倉小学校
保健室



朝夕、冷えこむようになりました。インフルエンザの感染が全国的に広がっています。体調が悪い時は無理をせずにお休みしましょう。また、咳などのかぜ症状があるときはマスクの着用をお願いします。長倉小での給食の準備の時間は、全員マスクをつけ感染予防をしています。給食セットにマスクを入れましょう。冬休みまであと少しです。残り1か月元気にすごしましょう。

自分でかぜ予防・体調管理をしよう!

寒くなり、体調を崩す人も増えてきています。でも、けんこうレンジャーたちは元気いっぱい! どんな必殺技を使っているのか見てみましょう。

十二月の保健目標
かせやインフルエンザ・コロナにかからないように規則正しい生活をします

着替えてサラサラ!の術

冬でも汗をかきます。毎日清潔な下着を着よう!

朝ごはんパワーチャージ!の術

朝ごはんを食べると、脳が活性化し、午前中の勉強や活動に集中して取り組めます。栄養バランスを考えよう!

冬は暖かい下着がおすすめです。お腹を冷やさないようにし、足は長めのくつ下をはいて寒さ対策をしましょう。

手洗い・うがい・マスクでピカピカ!の術

手やのどについたウイルスを落としましょう。とくに、トイレの後、外から帰ってきた後、食事の前には必ずせっけんで手を洗おう!
※アルコール消毒も効果的です。

換気でスツキリさわやか~!の術

人がたくさんいる部屋の空気は、ウイルスや人のほいた息などで汚れていきます。定期的に窓を開け、新鮮な空気を入れ替えよう!

ぐっすり寝て元気回復!の術

私たちの体は、寝ている間に、体の疲れをとったり、覚えた記憶を整理したり、けがなどを治したりしています。ぐっすり寝るように工夫しよう!

うんちがでないこと、お腹痛くなることがあるよ

あなたは、毎日うんちをしていますか? うんちは、体からの「けんこうおたより」です。したいと思ったらがまんしないで、トイレにGO! そしてうんちでけんこうを占ってみましょう。

今日うんち占い

ココロうんち
久しぶりに出たうんちかも。野菜と水分をたくさんとると吉!

口のまわりの筋肉が弱まって起こる「お口ポカン」になっていませんか?

気がつくと、「口がポカン」と開いたままになっていることはありませんか? 口が開いたままだと、口の中がかんそうし、細菌やウイルスなども入りやすくなるため、むし歯やかぜ、インフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。「あいうべ体操で、口のまわりの筋肉をきたえましょう。「きらきら星」や「森のくまさん」などの音楽に合わせて大きく口を動かすのもいいですね。

口の周りの筋肉を「あいうべ体操」できたえよう (1日30回)

「あ」と言って、大きく口を開く
「い」と言って、大きく口を横に広げる
「べ」と言って、舌をあごの先までのばす
「う」と言って、くちびるを前につき出す

お口ポカンの口呼吸

お口を閉じて鼻呼吸へ

遊びながら、「お口ポカン」を治す方法も

風船をふくらませる 風車をふく 口笛をふく

ココロうんち

久しぶりに出たうんちかも。野菜と水分をたくさんとると吉!

ばななうんち

今日も元気だね! このままの調子で大吉!

ひよろひよろうんち

もうちょっとで大吉になるよ! 食物繊維をたくさんとろう!

びちゃびちゃうんち

もしかして、調子が悪い? おなかを冷やさないで小吉!

うんちがでないこと、お腹痛くなることがあるよ

あなたは、毎日うんちをしていますか? うんちは、体からの「けんこうおたより」です。したいと思ったらがまんしないで、トイレにGO! そしてうんちでけんこうを占ってみましょう。