

ほけんだよん 12月

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、もともとはお正月の準備をすることを言いました。「昔は「事始め」といって、12月13日ころから大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしていきましょう。

そして、3学期にみんな元気に会いましょう！



ウイルスはどこから来るの？

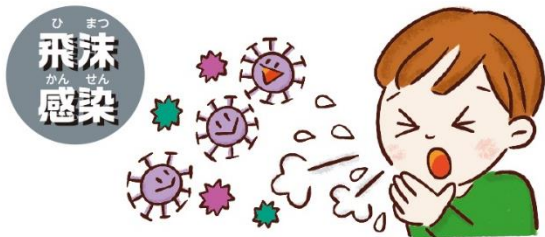
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

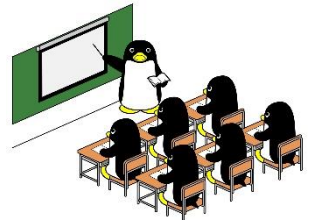


感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。



保健教育について



学校では、各学年に応じた保健教育を実施しています。成績には関係ありませんが、皆さんが生涯に渡って心身ともに健康で過ごすための大切な学習です。子どもたちが自分ごとと捉えて学ぶことができるように、お楽しみの活動を入れながら行っています。たまに入るカナ先生の授業、どんなことを学んだのかぜひご家庭でも話題にしてみてください。

1年けんこうな生活

風邪をひかないためには、どんなことをした方がいいかな。自分でできることは何だろうなど、みんなで考えることができました。小学生になって半年以上が経ち、就学前と比べて、自分で考えたり、行動したりと、できることがたくさん増えましたね。



2年歯の生え変わり

自分の歯の地図を作りながら、子どもの歯から大人の歯に生え変わるメカニズムを学習しました。一生に一度しか生え変わらない人間の歯、ちょうど生え変わっている子も多い時期です。丁寧にみがいて大切にしましょう。



3年ひみこのはがトーゼ

2種類の食べ物を食べて、アゴの動きやだ液の出方などを調べたり、昔の食事と今の食事、かむ回数の変化を比べたりしました。たくさんかむととても良いことがたくさんあります。やわらかい食べ物の多い現代ですが、かみ応えのある食べ物も選んで食べてみるようにしましょう。



4年カミカミ道場

特別なガムをかんで、自分がどれくらいしっかり噛めているのかをチェックしました。歯を守るためには、ていねいに歯みがきをするの他にも食生活やフッ素も大切であることも学びました。学校でのフッ化物洗口もしっかりと続けていきましょうね。



5年発信について考えよう

スマートフォン、SNSの普及で情報を発信することが誰でも簡単にできるようになりました。しかし、情報を発信することは、どんな危険が隠れているのか、発信する前にはどんなことに気を付ければよいのかなど、グループで話し合いました。安全で楽しくSNSを利用しましょう。



6年RDテストと歯肉炎

生活習慣病の一つ、歯肉炎について学習しました。歯肉炎もむし歯も「歯垢（プラーク）」が原因です。RDテストで口腔内のむし歯菌の量を調べたり、カラーテスターで磨き残しのチェックをしたりしました。RDテストの結果、口腔内の細菌量が多かった人は生活習慣や食事の内容や食べ方を見直してみましょう。

