



令和6年12月12日
播磨高原東小学校 保健室

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる
楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

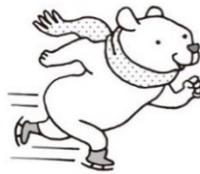
っくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

に

ちゅうは外で運動しよう

寒いといえ家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間におきましよう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



かぜをひかないためには予防が大切！

でも予防をしても、かぜをひいてしまうこともあるよね。

かぜ
風邪かな？
と思ったら…

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

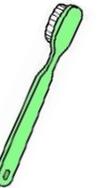
細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



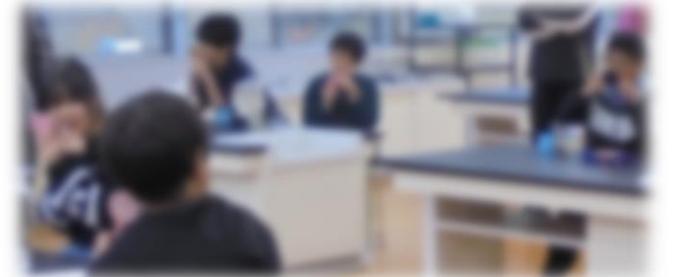
11月26日、歯科衛生士さんより、3年生と6年生にブラッシング指導をしていただきました。むし歯・歯肉炎のでき方や予防方法、歯みがきの仕方などを教えてくださいました。



歯のよごれ(歯垢)を赤く染めてくれる染色液を使って、みがき残しを確認しました。朝に歯みがきをしてきた人でも赤く染まっていた「うわー！」と驚いていました。



6年生はフロスも使って、歯ブラシだけでは取りにくい歯のすき間のよごれまできれいに落としていました。



みなさんはいねいに歯みがきができていますか？「みがいたつもり」になっていませんか？鏡を見ながら、歯ブラシをこきざみに動かして、軽い力で、1本1本でいねいにみがいてください。