

# ほけんだより 1月号

NO.9 令和6年1月10日  
柏市立大津ヶ丘第一小学校  
おうちの人と一緒によみましょう



あけましておめでとうございます！

新しい年がスタートしました。冬休みはどんなことをしてすごしましたか？楽しかったことや頑張ったことなど、ぜひ教えてください。今年もおおきなけがや病気がなくみなさんが元気にすごせますように！



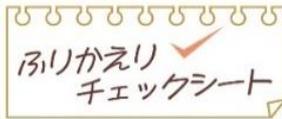
## 1月の保健行事

- 1月15日（月） 発育測定（1～3年生）
- 1月16日（火） 発育測定（あおぞら・そよかぜ・4～6年生）

※体操服をわすれないようにしましょう。

また、頭頂部・後頭部で一つ結びをしないようにお願いします。

## 冬休みの生活

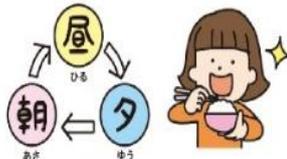


自分の冬休みの生活をふりかえり、  
できていたらチェックをつけよう！

早ね早起きができた



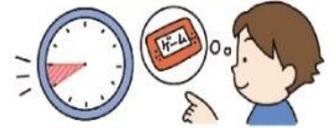
朝・昼・夕の三食を  
きちんと食べた



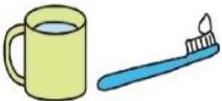
運動やお手伝いなどで  
からだを動かした



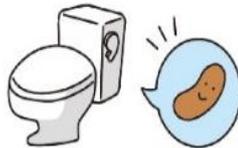
ゲームやスマホは  
時間を決めて使った



食べたあとに必ず  
歯みがきをした



ほぼ毎日うんちが出た



外から帰ったとき、必ず  
手洗い・うがいをした



お酒・タバコのさそいは  
ハッキリことわった



冬休みデジタル歯みがきカレンダー、  
毎日忘れずにチェックできましたか？



みなさんチェックはいくつありましたか？すべてできた人は大変すばらしい生活習慣ですね！なかには、冬休みのあいだに生活習慣がみだれている人もいます。今日から学校モードにきりかえて、きそく正しい生活を心がけましょう。

# 1月の保健目標

## 感染症をよぼうしよう

この時期はかぜやインフルエンザ、**感染性胃腸炎**などで体調をくずす人が増えます。予防のためには、1人1人の心がけが大切です。あらためて、手洗いうがいの正しい方法を紹介するので、みんなで感染症をよぼうして、3学期も元気にすごしましょう！

### 手洗いの 順番

①右けんをあわだてて  
手のひらをあらう



②手のこうを  
あらう



③ゆびのあいだを  
あらう



④おやゆびを  
くるくるする



⑤つめとゆびさきを  
あらう



⑥手くびを  
あらう



⑦水でよく  
あらいながす



⑧きれいな  
ハンカチでふく



### うがいの仕方

いいかげんなうがいの仕方では、かぜの予防になりません。もう一度うがいの仕方を見直してみましょう。



①戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口にふくみます。



②頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、「ガラガラ」と音をたて、うがいをします。



③頭を下げて、周りに飛び散らないように口の中の水を出します。



④3~4回くり返します。

※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。

1日使ったハンカチはバイキンだらけ！（ほけんしつ前に、実験結果もあるので、ぜひ見てね。）

ハンカチは忘れずにも持ち帰って、毎日きれいなものをも持ってこよう！

### 保護者の方へ



むし歯が見つかったお子さんの中で、まだ「受診結果報告書」が出ていないお子さんに、医療受診のお勧めを配布しました。冬休みの間に治療を終えたお子さんは、結果のご提出をよろしくお願いいたします。

むし歯は自然に治るものではありません。放っておくとひどくなり、痛むだけでなく、他の病気を引き起こす原因になります。乳歯のむし歯も、正しく噛めず顎の発達の妨げとなったり、永久歯の歯並びや発育に悪影響を及ぼしたりする危険性があります。お子さんの健やかな成長のために、歯科受診をお勧めします。

