



令和4年11月30日  
練馬区立下石神井小学校  
保健室

音楽会も終わり、あっという間に12月がやってきました。練習期間中は、大変なこともたくさんあり、体調や気持ちが不安定になることもあったと思いますが、それに成長を実感できた、素晴らしい音楽会となりました。保健室からもそんな姿が垣間見え、うれしい気持ちです。

さて、令和4年は健康に過ごせたでしょうか。けがや病気には、必ず何か原因があります。よく寝られているかな?食事はきちんととれているかな?ルールは守れているかな?友達と仲良くできているかな?・・・など、新しい年に心も体も元気でいられるよう、この1年間を振り返り、目標を立ててみるのもよいのではないでしょうか。



## 4年生は歯みがき指導



11月16日(水)、学校歯科医の杉田先生と養護教諭で、歯ブラシの持ち方や、上手な磨き方、虫歯・歯肉炎等について授業を行いました。杉田先生には、児童からたくさんの質問が挙がり、歯磨きや、自分の体に関わることへの関心の高さを感じました。授業後には、歯磨きの目標をたて、それを意識した歯磨きを各自で実践する宿題も頑張っていました。

### ★児童の感想★

- ・歯こうからむし歯になることを、初めて知った。歯こうのこりやすいところはきちんとみがく。歯をみがく順番も決める。歯こうがあるかチェックするためにしたで歯をさわってたしかめるなんてすごいと思った。
- ・今日習ったよごれやすい所を、これからかかさずやって虫歯にならないようにしたいです。自分の歯がきんだらけで、きんがうじゃうじゃいるのはいやなのでがんばりたいです。
- ・歯はよくみがかないと、むし歯や歯にくえんになることがわかりました。みがけていない所もあると思うので、土日に時間をとって歯をみがきたいです。
- ・わたしがかがみを見ると、白いのがあったので、歯こうだとして、気つけようと思いました。これからは歯の間や、みぞ、さかいめに注意しながらはみがきをしたいです。



12月の  
もくひょう  
ほけん目標

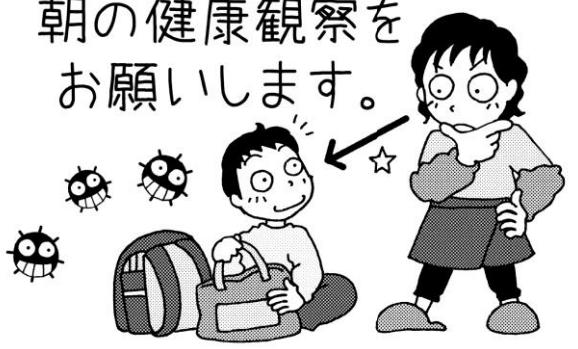
ふゆ げんき す  
「冬を元気に過ごそう」

感染症に注意の季節です！

◆ 11月中旬、八王子の小学校で、インフルエンザによる学級閉鎖及び学年閉鎖があったと報道がありました。これからますます乾燥と寒さで様々な感染症が流行する時期でもあります。今まで以上に、家族みんなで手洗いの励行や、食事・睡眠等に気を付けて体調管理を強化していきたいですね。



朝の健康観察をお願いします。



す。早めの休養が悪化を防ぎ、周りへの感染拡大防止につながります。

◆冷えると免疫力も落ちると言われています。冷えからくる体調不良を防ぐために、下着を着る、三つの首（首、手首、足首）を温めるようにマフラー・タイツ等、服装を工夫することもおすすめです。Tシャツや下着なしで、そのままパーカーやトレーナーを着ている人をよく見かけますが、思った以上に下着の保温効果はあるので今まで下着を着ていなかつた人は試してみてくださいね！また、教室では、今年も常に換気をしているので、教室置きのカーディガン等もあるとよいと思います。寒さ対策をお願いいたします。



◆体調不良で保健室に来る子供たちに聞くと、「朝から」「昨日の夜から」という人が多いです。朝はバタバタしがちですが、おうちの方、「何か変だな？」「いつもと違うな…」という勘はかなり当たります。体調に不安がある場合は、様子をみていただき、体調が良くなってから登校していただければと思いま

⊕ プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなりります。その保温効果はなんと2℃！上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に！



◆のどにある纖毛は、ウイルス等を追い出して、体に入れない働きをしています。その働きを強くするには、のどを乾燥させないことが大切です。温かい飲み物はリラックス効果もあります。ぜひ、休み時間ごとに水分補給を！！

ほけんいいんかい  
ウラは保健委員会だよりです！