

ほけんだよい1月号

3学期が始まりました。

冬休みが長かった分、もう1月も半分近く過ぎています。

今の学年でやれることを、ていねいにやっておきましょう。

家庭数配布
令和5年1月10日
練馬区立南ヶ丘小学校
保健室



かぜを予防しよう！

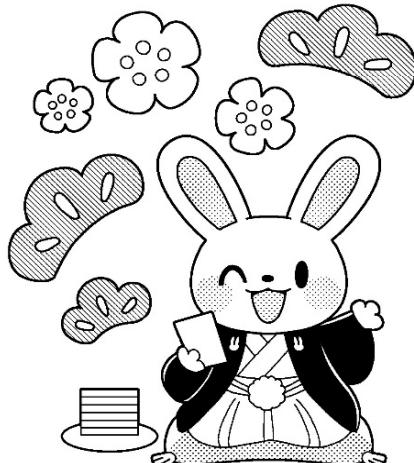


かぜにかかるない・うつさない「さ・し・す・せ・そ」かるた

次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう
す 好ききらいせずに、3食食べよう
そ 外から帰つたら、手洗い・うがい

し しっかりねむれば、一日元気
せ せきエチケットを忘れずに



1月の保健行事

〈身体計測〉



20日（金） 3・4年生

25日（水） 5・6年生

26日（木） 1・2年生

・体育着の用意をお願いします。

・髪の長いお子さんは、頭頂部で結ばないようにしてください。

・計測後、「健康カード」をお渡しします。
記録の右側に押印後、学校にお戻しください。



「歯みがきカード」の感想をご紹介します！

〔歯みがき運動（12/13～12/19）〕



《児童の感想》

はみがき、
つづけている？

- ・めあてをたっせいできて、うれしかったです。
- ・2回目のはみがきカードが楽しかった。次のはみがきカード、たのしみにしています。
- ・はみがきをしっかりやるとはもピカピカになるし、すごくいいきもちでした。
- ・歯をしっかりきれいにみがけたし、はみがきが少し樂しくなった。
- ・めあてを達成することができた。次は、ハブラシをていねいに使うことに気をつけたい。
- ・いつもよりきれいにみがけたので、これをつづけたいと思います。
- ・鏡を見てはみがきすると、しっかり奥歯までみがくことができたので、鏡を使ってはみがきをしようと思います。

《保護者の方からのエール》

- ・ていねいに磨くことができました。これからもがんばって！
- ・かがみを見ながらみがくようにするともっときれいにみがけるよ！しゅうかんづけよう！
- ・歯みがきは自ら進んで取り組みました。歯みがきあとの洗面所もキレイにできるようになりました。えらい！
- ・朝早くおきて、ゆとりをもってみがけるようになりましょう！夜はバッタリです。このちょうしでがんばろう！
- ・まいにちがんばってみがいていました。大人の歯をだいじにしよう！
- ・仕上げみがきの時、大きく口を開けられると、もっときれいにピカピカになるよ。
- ・よくみがけていました。おとなのはがおくなってきたので、たいせつにしましょう。
- ・朝も夜も自ら気づきみがきにいっていました。このまま習慣化するように見守ります。
- ・毎日忘れないようにアラームをしていて偉いなと思いました。これからも続けて下さい！