

# ほけんだよい1月号

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

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。



## かぜを予防しよう！



**かぜ** に かからない・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。

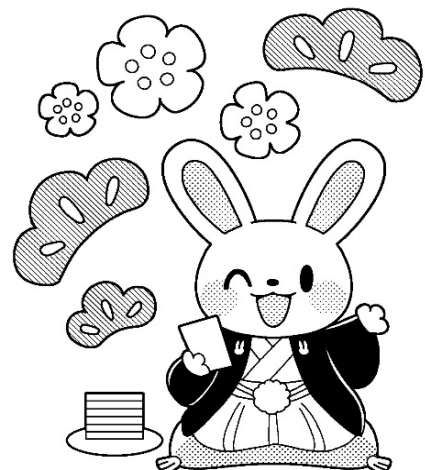
さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう

す 好ききらいせずに、3食食べよう

そ 外から帰ったら、手洗い・うがい

し しっかりねむれば、一日元氣

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。



## 「<sup>は</sup>歯みがきカード」の感想をご紹介します！

〔<sup>は</sup>歯みがき<sup>うんどう</sup>運動（12/13～12/19）〕



### ＜<sup>じどう</sup>児童<sup>かんそう</sup>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とやるとはもピカピカになるし、すごくいいきもちでした。
- ・<sup>は</sup>歯をしっかりときれいにみがけたし、はみがきが少し<sup>すこ</sup>楽し<sup>たの</sup>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<sup>き</sup>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<sup>おも</sup>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<sup>おも</sup>います。

### ＜<sup>ほごしや</sup>保護者<sup>かた</sup>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！
- ・<sup>は</sup>歯みがきは自ら<sup>みづか</sup>進<sup>すす</sup>んで<sup>とく</sup>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！夜はバッチリです。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<sup>おとな</sup>の歯<sup>は</sup>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<sup>あさ</sup>気<sup>よる</sup>づきみがきに<sup>みづか</sup>いって<sup>き</sup>いました。このまま<sup>しゅうかんか</sup>習慣化するように<sup>みまも</sup>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と思<sup>えら</sup>いました。これからも<sup>おも</sup>続<sup>つづ</sup>けて<sup>くだ</sup>下さい！