

ぼけんぼり日

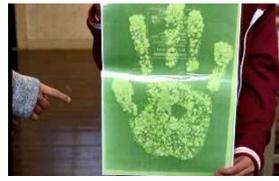
令和3年1月6日
根白石小保健室 No.12

明けましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。



手洗い指導をしました

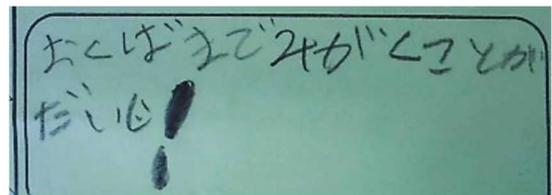
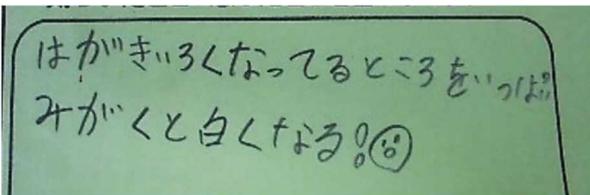
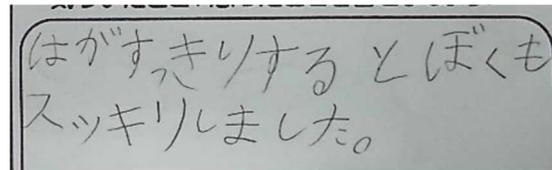
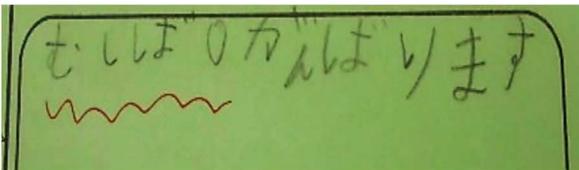
先月昼の放送で、保健体育委員会で作成した手洗い指導のビデオを流しました。ビデオでは、ブルーライトによる手洗いチェッカーや2色の絵の具を白い手袋に乗せて手洗いをし、色の混ざり方や付き方によって洗い残しの程度を確認しました。寒いからといって手洗いを数秒で済ませていたり、急いでいて石けんを付けずに雑に手洗いをしている人はいませんか？手には目に見えないウイルスや細菌が付いていて、雑な手洗いだと感染症にかかりやすくなってしまいます。手洗いが雑になりがちな冬ですが、「あわあわ手あらいのうた」の曲に合わせて正しい手洗いを続け、元気にこの冬を乗り越えましょう。



はみがき習慣で目指せむし歯ゼロ！



日々はみがきカレンダーのご協力ありがとうございます。今回ははみがきカレンダーに取り組んでみての感想の一部を紹介します。中には、「はみがきカレンダーを続けているおかげではみがき習慣が身に付きました」という感想もあり、毎日朝と夜にしっかりと歯みがきができている人が増えてきました。今後はみがき習慣を続けてむし歯ゼロを目指していきましょう。



秋休み明けから高学年で再開していた給食後の歯みがきについてですが、連日報道されているとおり新型コロナウイルスによる感染者が増加していることから、歯科校医さんと確認し、しばらくの間給食後の歯みがきは休止することといたしました。しかし、歯みがきをすることは、口腔内の細菌の数を減らし、感染対策の効果もあるため、ご家庭でも引き続き、はみがきカレンダーの取組と見守りをよろしくお願いいたします。



生活習慣チェックのお願い

2021年が始まりました。1～3月は、次の学年に向けて、学習や生活のまとめの時期です。冬休み中に乱れてしまった生活リズムでは、体調が悪くなってしまい、感染症にかかりやすくなってしまいます。

「冬休み明け生活チェックカード」を使って、自分の生活習慣を見直し、早めに冬休みモードから抜け出しましょう！

つきましては、1/6(水)～1/12(火)の1週間、お子さんと一緒に、「冬休み明け生活チェックカード」の取組をお願いします。

保護者の皆様と学校とが協力をし、お子さんの生活や健康状態をチェックすることで、冬休みから学校生活への切り替えがスムーズにいくように自分の生活を振り返らせ、規則正しい生活リズムを身に付けることを目的としています。今一度、自分の生活を確認し、今年度の残りの期間に充実した学校生活を送れるようにしたいと思います。ご理解とご協力よろしくをお願いします。(「冬休み生活チェックカード」の裏面に記入例を載せていますので、参考にしてください。)

～生活習慣チェックカードの記入の仕方～

はじめに「夜ねる時こく」「朝おきる時こく」「メディアの時間」をご家庭で相談されて記入してください。

	1/6 (水)
きのうの夜ねた時刻 <small>きのう よる じこく</small>	時 分 <small>じ ぶん</small>
朝起きた時刻 <small>あさ おき じこく</small>	時 分 <small>じ ぶん</small>
朝ごはん 食べたものに○を付ける 食べなかった…しやせん 	
はいべん (うんち) ○…した x…しなかった 	○ x
運動 ○…した x…しなかった 	○ x
メディアを使った時間 ○…守れた x…守れなかった 	○ x
感染症予防 (手あらい) ○…した x…しなかった	○ x

前日の夜、ねた時刻を記入します。
同じように起きた時刻も記入してください。

朝ごはんは、食べたもの【主食、主菜、副菜、汁物】の当てはまるところに丸を付けます。どれにも当てはまらない物に関しては書き加えていただいても構いません。朝ごはんを食べなかった場合は、朝ごはんの欄に斜線を引いてください。

- 主食：ごはん、パン、麺など
- 主菜：肉、魚、卵、納豆、豆腐など
- 副菜：野菜、海藻、きのこ、果物など
- 汁物：味噌汁、スープ、牛乳など

はいべん (うんち)、運動、感染症予防はできたら○、できなかつたら×に丸を付けます。

テレビを見た時間、ゲームをした時間、インターネットをした時間 (ユーチューブなどの動画、スマホ、タブレットの使用も含まれます) は、自分の目標時間を守れたら○、守れなかつたら×に丸を付けます。

最後に「感想や反省」と、「自分のけんこう面で気になること」(特にない場合は書かなくてよいです)、「おうちの方からひとこと」を記入してください。
お忙しいところ申し訳ありませんが、おうちの方からの声掛け、サポートをよろしくお願いいたします。