

12月 すくすく R2.12.1 羽生南小 保健室

今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しいといけないこともたくさんあったと思います。みんな、本当によくがんばってくれました。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて、元気に過ごしてくださいね。

12月 保健目標 寒さに負けずに外遊びをしよう
わすれずきちんと歯をみがこう

「外遊び」で体も心も元気いっぱい！

子どもにとって、遊びは体も心も成長させる大切なものです。おすすめは、難しいルールがなく、小さい子も夢中になって遊べる伝承遊び、いわゆる鬼ごっこや缶蹴りなどです。

心が育つ
ゲームなどでは得られない経験によって脳が刺激され、「前頭葉」という部分が活発になり、感情の調節ができるようになります。イライラそわそわせず、授業中に落ち着いて過ごすことができます。

生活リズムが整う

眠りのホルモンであるメラトニンは、太陽の光と適度な身体活動が大切です。外遊びをした日は、いつもより早くメラトニンが分泌され「早寝」につながります。

体力がつく

成長期に体をたくさん動かすと、体力がつきます

遊びの中でルールを守る大切さを学びます



冬休みも外でたくさん遊ぼう！

書いてあることがわかったら、保健室へ

Dr.ヨボーから指令が届きました

冬を元気に過ごせるように、これを実行しよう

か	て	く	き	あ	め
ら	ど	お	い	せ	で
は	う	き	ち	い	ん
る	く	す	き	を	ま
や	き	び	っ	な	ね
ん	っ	は	け	え	ろ

Dr.ヨボー

このままじや読めないね

なんて書いてあるのかな

クイズの答えが指令を読む「キー」になるよ
ヒント
黒くぬりつぶせ！

クイズ

くしゃみや□□はマスクでブロック

ウイルスが体に入ろうとねらっているのは 目・□□・□□

部屋のウイルスは□□□で外に追い出そう

規則正しい生活で□□□□力を上げよう

部屋の換気は対角線にある□□を開けよう

外に出るときは首・手首・足首の3つの□□を温めよう

夜ふかししないではや□□や□□

Dr. Yobe



むし歯ゼロまであと何人？

9月の歯科健診の結果、治療を必要とするお子さんに治療勧告書を配付しました。保護者のみなさまのご理解とご協力でもし歯治療がすすんでいます。しかし、治療・相談の終わっていない子がわずかにいます。むし歯は放っておいて治るものではありません。予約を取り、早めに受診し治療してください。

また、ご家庭でも、仕上げみがきや歯みがき指導のご協力をよろしくお願いします。
※ まだ、治療・相談の終わっていない人に、もう一度治療勧告書をお渡しします。
すでに治療が終わっている場合は、学校までご連絡、ご提出をお願いします。

