

けんこうだよ!



げんきな子

有功小学校保健室

2013. 12. 3

寒くなってきましたね。かぜや熱でお休みをしたり、健康観察でも、せき・のどがいたいなどかぜの症状をうたえる人が増えてきました。かぜのウイルスにねらわれないようにしたいですね。

かぜのウイルスにねらわれやすいのは、こんな子だ!

いつも夜ふかし、すいみん不足



うんどうせず、部屋でゴロゴロ



好ききらいがいっぱい



うがい・手洗い、めんどくさい



かぜのウイルスにまけないために!

せっけんで
手を洗う



がらがらうがい



3食
しっかり食べる



早寝早起き



げんきよく
あそぶ

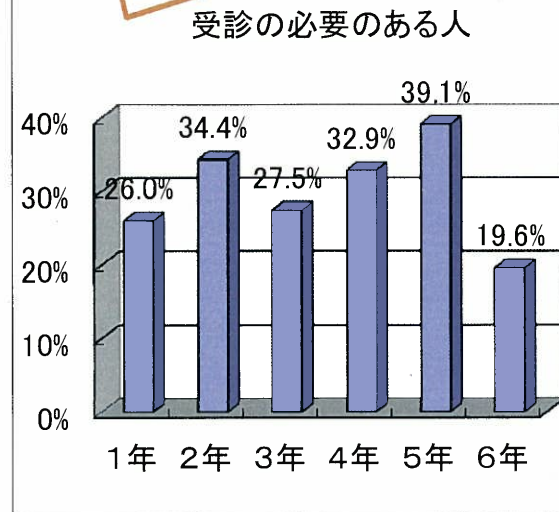


歯の健康貯金 週間をふりかえろう

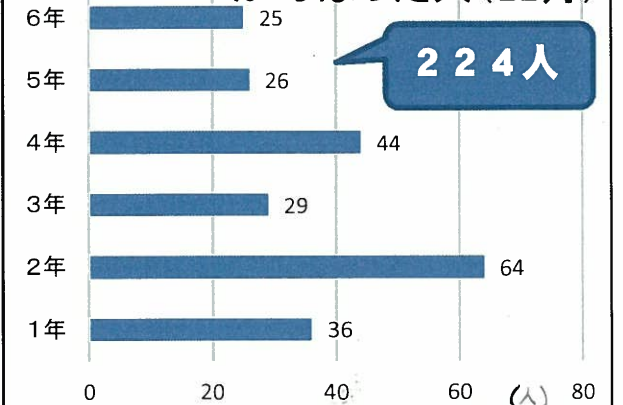
保護者のみなさま、
ご協力
ありがとう
ございました。



2学期の歯科検診の結果



健康貯金を がんばった人(11月)



歯みがきも基本的な生活習慣のひとつです。朝起きたら、自分からすすんで洗顔・食べたら歯みがきができる習慣を身につけてほしいですね。自分の健康は自分で守る基本中の基本です。習慣になるまでは、生活のしつけとして小さいうちから親子いっしょに歯みがきし、根気よく一人でみがけるようになるまで手をかけなければなりません。これからも、家庭と学校で協力して、点検・観察をして徹底させたいですね。

うちのひとから



- お昼に歯みがきするのをよく忘れていたので、がんばってしようねと話しました。
- 苦手な食べ物もがんばって食べることができました。
- 今回はよくがんばりました。特に朝はバタバタしてますが、自分からちゃんとみがけました。夜は、親が仕上げをしました。よくがんばりました。
- 小魚はむつかしかったけど、牛乳を毎日飲むようにしました。
- この表のおかげで、毎日意識して歯を大切にすることができました。つづけてがんばってね。
- 一口につき30回かむという習慣は、親の私達もあまり意識がなかったので良い体験でした。