かがやき

ほけんだより No.8
１２月号
阿村小学校保健室

12月

ほけんもくひょう
寒さに負けない体をつくろう

かぜが流行る季節の前に カラダの抵抗力UP!!

バランスのとれた食事

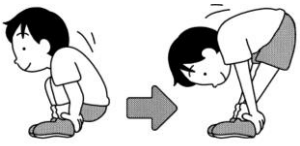
適度な運動

じゅうぶんな睡眠

予防接種

みなさんの体には、カゼなどの病気から体を守る抵抗力がそなわっています。その力を高めると、病気にかかりにくくなります。また、インフルエンザなどの流行しやすいある決まった病気の予防には予防接種をすることも有効です。

持久走がはじまりました！



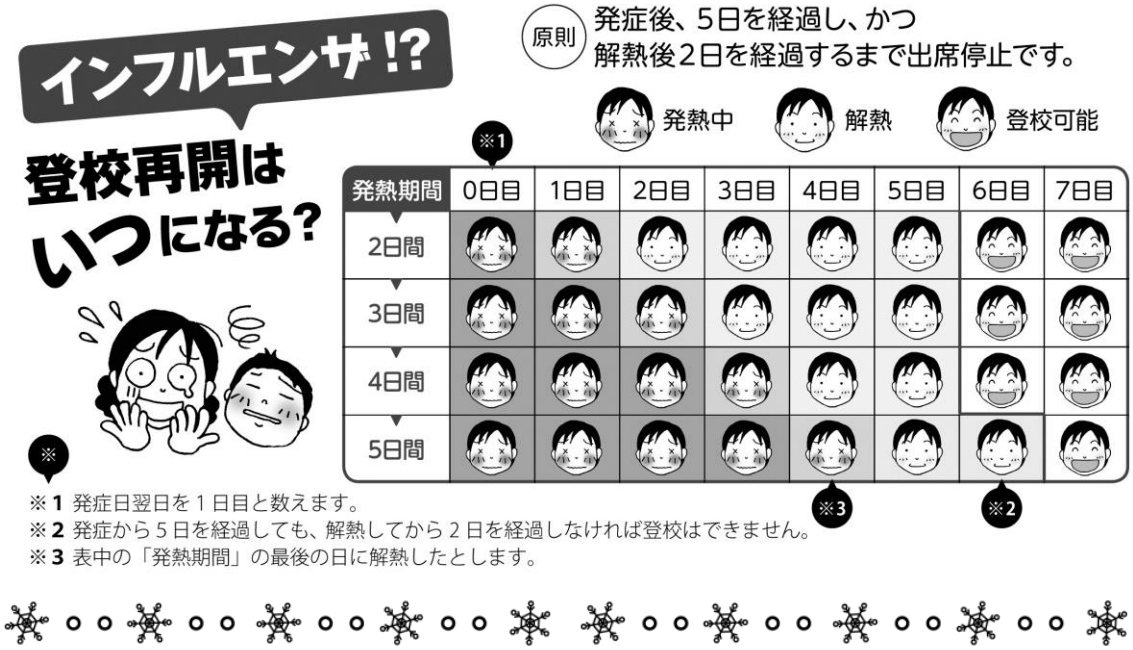
午前中に多い持久走の練習。最後まで走りきる力の源は朝ごはん！白米などの炭水化物や、卵などのたんぱく質を食べるといいですよ。

寒さで筋肉もかたくなっています。走る前には念入りに準備運動をしましょう。また、走り終わった後はあせをふいて、体がひえないように注意しましょう。

保護者の皆様へ

インフルエンザに注意！

全国的に例年よりも早くインフルエンザが流行しており、上天草市の学校でも学級閉鎖があっています。今週は気温も湿度も下がり、インフルエンザが流行しやすい環境になりました。感染予防と、かかった場合の感染拡大防止をお願いします。インフルエンザの場合学校は出席停止になります。休む期間は以下を参照ください。



親子歯みがきへのご協力、ありがとうございました

11 月に行った親子歯みがきでは、感想までご記入いただき家庭での歯みがきの様子が伝わってきました。ありがとうございました。
感想やイラストから、特に右の２カ所のみがき残しが多いことがわかりました。

前歯は奥歯に比べみがきやすいイメージがあり、意外と見落としがちな場所です。

歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目のしこうは、歯周病の原因にもなります。子どもの時から気をつけてみがきたい場所です。

歯と歯ぐきの境目