

ほけんだより 12月

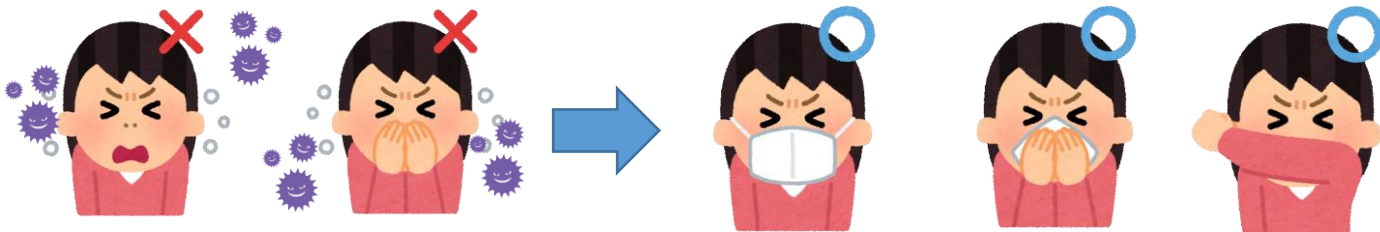
今月の保健目標
寒さに負けず
体力づくりをしよう

一気に冬らしい気温になり、モコモコした冬服のひとが増えましたね。子どもは風の子といますが、寒い日は自分が暖かいと思えるかっこうをして外で元気よく遊べるといいですね。クリスマスやお正月が待ち遠しいですが、体力をつけて健康に過ごしましょう！



せきエチケット、できていますか？

コロナ対策としてのマスクの常時着用はなくなりました。ただ、咳やくしゃみをする時、その飛沫からウイルスや菌が飛ぶことは変わっていません。咳やくしゃみをするときはマスクをしているとよいですが、マスクをしていないタイミングで出てしまうときは、ティッシュやハンカチ、服の袖を使って、口や鼻をおさえてすると飛沫が飛び散りません。特に、人が近くにいるときや、人が集まりやすい場所では、気をつけられるといいですね。



もっと!

家族のおしゃべりタイム!



最近、家族でおしゃべりしていますか？ 勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ〜」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？

何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスではやっている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

* 11月14日に歯みがき指導がありました *

3・6年生とやまびこの3年生以上に歯みがき指導をしていただきました。例年どおり、歯の染め出しをして、みがき残し部分のみがき方や新しい歯ブラシを使うとよいことなど、歯みがきについて教わりました。

最近、口が閉じられない「お口ポカン」の人が多くなっているという話もお聞きし、時間があつた学級では口の周りの筋肉をきたえる方法も教えていただきました！「あいうべ体操」は有名なので、みなさんも知っているかもしれませんが、「パタカラ体操」という方法もあるそうです。言語訓練にも使われていて、



- ①…くちびるをしっかりと閉めた後、発音
- ②…舌を上あごにしっかりとくっつけて発音
- ③…のどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音
- ④…舌を丸めて、舌先を上の前歯のうらにつけて発音



発音の形を意識して、繰り返し発音することで筋肉がきたえられるそうです。また、単に「口を閉じるように」といっても難しく、「舌を上あごにつけて閉じる」ことを意識すると閉じやすくなる



そうです。みなさんもお口ポカンになっているなどと思ったら、試してみてくださいね。



おうちの方へ

いつも生活習慣チェック（にこにこチェック）にご協力ありがとうございます。
 冬休みも夏休み同様、目標を自由に決められる形のシートで「冬休みがんばりカード」として配付します。ご家庭でお子さんと相談の上、ご活用ください。提出の必要はありません。
 また、今年はインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマなど、複数の感染症が同時に流行するのではとされています。保護者の方や医療機関で記入していただく各報告書は学校HPの保健だよりのページからダウンロードしてください。または、学校へ用紙が欲しいことを伝えていただければ紙で渡すことも可能です。報告書は登校の際にお子さんに必ず持たせてください。