



平成24年12月1日
品川区立浅間台小学校
保健室



2012年のカレンダーも最後の一枚になりました。

これから、本格的に寒くなってきます。楽しい冬休みが迎えられよう、手洗い・うがいなどのかぜ対策をしっかり行い、12月も毎日元気に過ごしましょう。

12月の保健目標

冬を健康に過ごそう

うがいをしよう

うがいは口の中をきれいにし、湿り気を与えるので、かぜ予防には効果的です。

ブクブクうがい



口の中に水をためたまま、ほっぺたをふくらませたり、元にもどしたりします。

ガラガラうがい



口に水を入れたら、顔を上にむけて、「あー」と声を出します。

どちらも水は飲み込まず、ペーッと出します。

12月 4日(火) 1時間目 3年生・歯磨き指導
東京都歯科衛生士会の協力を得て、歯磨き指導を行います。

12月15日(土) 9:20~11:00 体育館

「浅小デンタルフェア」(学校保健委員会)です。

歯みがきコーナー、クイズコーナー、ゲームコーナーなどをスタンプラリー方式で回ります。保護者の皆様も児童の様子を見ながら、児童と一緒に回ることができます。

歯科校医の片岡先生や品川学校歯科医会の先生が、みがき方の確認や保護者の方からの相談に答えてくださいます。

ゲストには、日本テレビ「ZIP!」に出演中の宮崎瑠依さんが来てくださる予定です。「歯と口の健康」について一緒に考える機会にしたいと思います。多数のご参加をお待ちしております。



服を上手に着よう!

登下校時、教室の中、休み時間など洋服で温度調節していますか?中には、ジャンパーを着たまま一日過ごしている人もいます。また、たくさん重ね着しているのに、寒がっている人もいます。洋服を脱いだり着たりすることや寒くない着方をすることが大切です。

★下着を着る

温度を保つ効果があり、からだ冷えにくくなります。

★素材のちがう服を重ねて着る

布の編み目の大きさがちがうので、空気を通しにくくなり、温かくなります。

★そでや首元がとじたものを着る

空気を逃がさないで、あたたかくなります。

★3つの首を温める

首、手首、足首の3つの首を温めると、からだ温まりやすいと言われています。マフラー、手袋、レッグウォーマーなどを使うといいですね。



冬の乾燥~かゆみ対策を...

寒くなって乾燥が気になってくる時期には、肌のかゆみなども出やすくなります。お風呂では、ゴシゴシからだを洗わずに、肌にやさしいボディソープなどを、手ややわらかいタオルで十分に泡立てて、ゆっくりなでるように洗いましょう。肌のかさつきが気になるときは、保湿成分の入った入浴剤もおすすめです。

かさつきが気になる時期には、お風呂上りに、乳液やクリームなどで肌のうるおいを補いましょう。男の子にクリームをぬるようすすめたら、「男ですからぬりません。」と言われました。男の子も肌は乾燥します。カサカサよりもぬってしっとりのほうが素敵です。

