

ほけんまより2A

2月のこよみには、節分（3日）・立春（4日）・雨水（19日）と春の訪れを感じさせる文字が並んでいます。ただ、まだまだ寒い日が続きます。

気を抜かないで、かぜ予防・健康管理を心がけましょう！



2月の保健目標

冬の病気を予防しよう！

インフルエンザ 流行状況

横須賀市では、インフルエンザ流行警報が発令中です！長井小学校・2月9日現在は、全校で3人とだいぶ落ち着きました。学級閉鎖も今はありません。

しかし、B型にかかった人は、A型にかかる可能性もあります！気を抜かず、「手洗いの徹底」と「規則的な生活習慣」で、この冬を乗り切りましょう！！！！

ぐっすり眠れて いますか？

十分な睡眠は脳の
発達や体の成長に
とっても大事です



このごろ、体調不良で保健室に来室する児童に話を聞くと、睡眠不足の子が多く見られます。寝るのが遅くなってしまふ理由は、テレビを見ていた・習い事や塾の宿題で遅くなってしまふ・ただなんとなく遅くなったなど様々です。習い事がある日は普段より遅くなってしまふのは仕方ないですが、帰宅後の時間の過ごし方を工夫して睡眠時間を確保できるといいですね。

睡眠をとると体にいいことがあります！

- * その日に行った学習や記憶の整理
- * 成長ホルモンが出る

成長ホルモンとは…
骨を伸ばし、痛んだところのお手入れをしてくれます。

- * 生活のリズムをつくる



今年度最後の歯科巡回教室

2月7日(水) なかよし級・1年生・6年生で、今年度最後の歯科巡回教室(歯科指導)がありました。保健所健康づくり課の歯科衛生士さんが、よい歯でいられるようにはどんな歯磨きをしたらよいかなど、分かりやすく教えてくださいました。



1年生 …第一大臼歯について

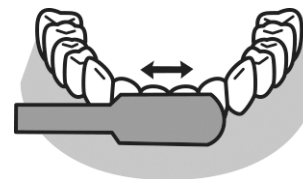
6年生 …咀嚼チェックガムで、「かむこと」の効果を理解する

なかよし…自分の歯磨き状態を知る



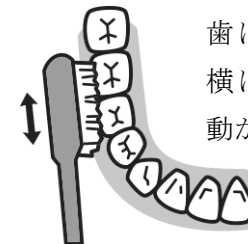
みがき残しがないように、じょうずにブラッシング!

◎前歯の外側



歯ブラシを横に細かく動かします。

◎奥歯の外側



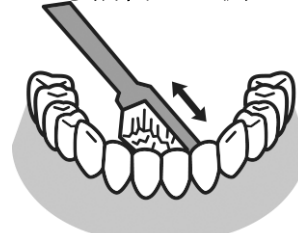
歯に対して横に細かく動かします。

◎奥歯の内側



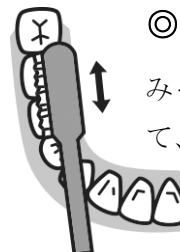
奥までしっかり届くようにみがきます。

◎前歯の内側



歯のすきまにそって、縦に動かします。

◎かみあわせ



みぞに対して水平にあてて、細かく動かします。

