

ほけんだよっ！1月

令和3年1月18日

第14号

甲山小学校 保健室

12月の歯みがきパーフェクト

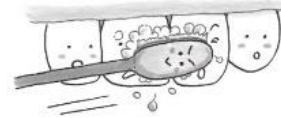
12月の生活チャレンジで、朝昼晩の歯磨きがパーフェクトの人は118人でした。全校児童の88%の人がパーフェクトでした。パーフェクトだった人には保健委員会からしおりがプレゼントされました。



おめでとう！



1月の生活チャレンジ週間は18日からです。



～お願い～

現在、広島県は新型コロナウイルス感染症の感染拡大を抑制するための集中対策期間を延長しています。しぶきが飛ぶ歯みがきを集団で行うことや歯みがきをする手洗い場の蛇口を触ることから感染する恐れがあると報道されています。甲山小では、感染する可能性を少しでも少なくするためにしばらくの間、給食後の歯みがきを中止します。その分、夜の歯みがきをていねいに行ってください。生活チャレンジの歯みがきは朝1点、夜2点で計算してください。

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

生活のあらゆるところにウイルスが…

つい触ってしまう 目・鼻・口…

たくさんあります！ うっかり場面…

湯冷め

うたた寝

向かい合っていない近くも 近距離は危険！

接触感染

スリッパ

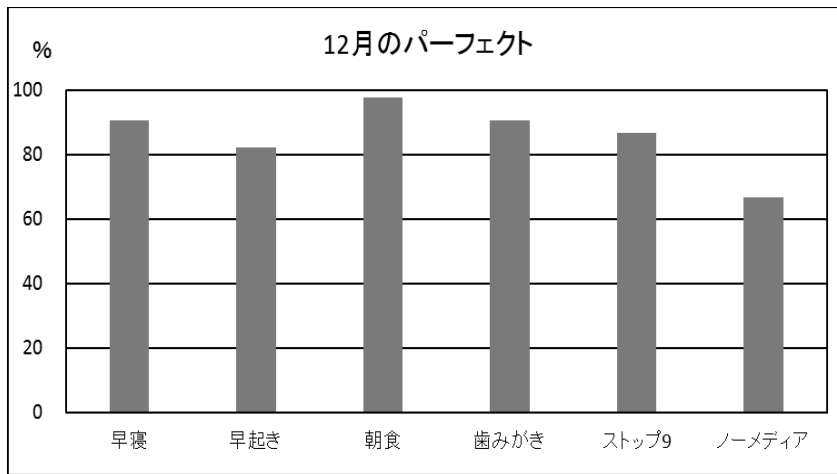
スイッチ

ドアノブ

スマホ

手すり

歯みがき以外の項目のパーフェクトの割合は、早寝92%、早起き84%、朝食98%、ストップ9は89%、ノーメディア68%でした。



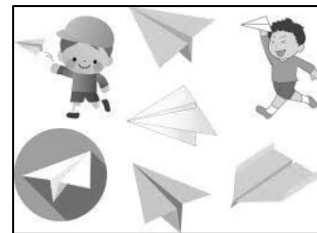
早起き



寒くなってきたので、早起きが難しくなっています。布団からなかなか出られないけれど、「早起きは三文の徳」。時間に余裕のある朝は1日の良いスタートを切ることができます。早起きを頑張りましょう。

ノーメディア

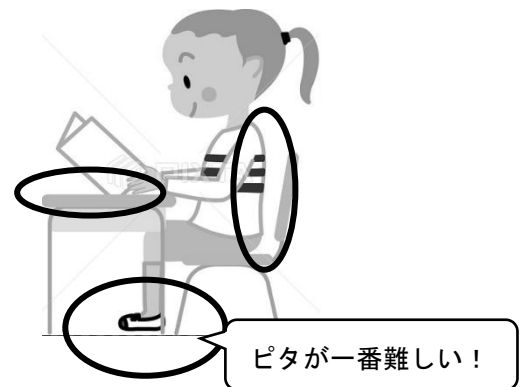
ノーメディアのパーフェクトは朝から寝るまでメディアを見ないこと、テレビもゲームもパソコンも見ないで過ごすことです。パーフェクトの人は、料理をしたり、折り紙をしたり、読書をしたりして過ごしています。チャレンジしてみてください。



ピンピタトン週間

1月12日から15日までピンピタトン週間をしました。

- ピン** 背筋を伸ばす
- ピタ** 足を床にペタッとつける
- トン** 机の上を整トンする



この3つを行って目を閉じます。静かな音楽を聞きながら60秒ぐらい気持ちを落ち着かせます。そして目を開けて勉強を始めます。宿題の前にもやってみてください。