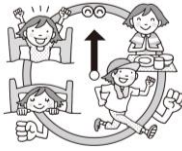


けんこう てちょう

はっぴー健康手帳



2020年 9月15日
No. 1
高瀬小保健室

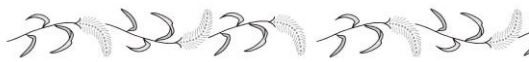
毎年、長期休み明けの身体測定の時にあわせてミニ保健指導（生活リズムやすいみなど）を行ってきましたが、今年は、新型コロナウイルス感染症対策で身体測定の行い方も変わり、保健指導の時間確保も難しくなりました。そこで、毎月1回（15日前後）に「はっぴー健康手帳」を発行し、よりよい生活習慣づくりのための健康情報を楽しく伝えていきたいと考えています。毎日の生活習慣（すいみん・食事・運動など）が日々の健康をつくり、その積み重ねが将来の健康をもつていきます。日々の生活を大切に、よりよい生活習慣を身につけたいですね。「よい習慣は一生の宝♪」をめざして…。(*^_^*)

withコロナ時代の新しい生活様式

もう一度確認しましょう。
(厚生労働省のHPより)

【日常生活を営む上での基本的な生活様式】

- ☆こまめに手洗い・手指消毒 ☆咳エチケット（飛沫防止のためマスクの着用）
- ☆こまめに換気（エアコン併用で室温28℃以下に） ☆身体的距離の確保
- ☆3密の回避（密集・密接・密閉）
- ☆一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事等、適切な生活習慣の理解・実行
- ☆毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養。



学校にいる間、4回の手洗いタイムをもうけていますが、できていますか？日中、ずいぶん涼しくなってきました。体力・免疫カアップのため、中・昼休みは外で遊びましょうね♪

基本的な生活習慣アップ♪

【☆感染症対策！&☆熱中症予防！】

基本的な生活習慣のクイズです。
めざせ！高小王（高瀬小の略です(^_^)）！

2学期がスタートして4週目です。来週連休明けからは運動会の練習も始まります。練習にとりくむために、しっかりすいみんをとり朝ごはんを食べて登校しましょうね。そこで、朝ごはんについてクイズです。

もんだい：朝ごはんの効果として、正しいものはどれでしょう？
次の3つのなかから えらびましょう。



- ①脳のエネルギー源となる
- ②体温を下げる
- ③うちが出やすくなる

あなたのこたえは：_____

解説：朝ごはんは、その日を元気にスタートさせるために欠かせないエネルギー源です。とくに脳は寝ている間も働いているため、朝ごはんを食べなければエネルギー切れを起こしてしまいます。また、朝ごはんには、すいみん 中下がっていた体温を上げて、からだを活動しやすい状態にしたり、腸を刺激して排便をうながすといった効果もあります。朝ごはんには一日を元気にスタートさせるためにいいことがいっぱいあります。朝ごはんを食べて登校しましょうね♪

こたえ ①と③ でした。

は は つうしん はっぴー歯みがき通信



2020年 9月15日
No. 1
高瀬小保健室

今年も「食べたらみがくを当たり前前の習慣に♪」「自分の歯と一生いっしょ♪」を目標に、毎月「8っぴー歯っぴー歯みがき週間」にとりくんでいます。4年目です。9月の歯みがき週間は、8日～14日でした。「物を食べたら歯や口の中が汚れて、歯みがきしなくては！歯みがきをするとスッキリ！気持ちいい♪」をくりかえし、これが身につく習慣になって欲しいと願っています。続けることが力になりますね。

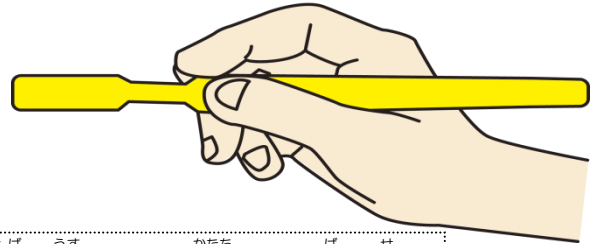
みがき方レベルアップ①

☆「1本1本ていねいに♪」が基本！



歯ブラシの持ち方♪

基本的に、えんぴつにぎり！
力の入りすぎを防ぐため、えんぴつにぎりがおすすです。

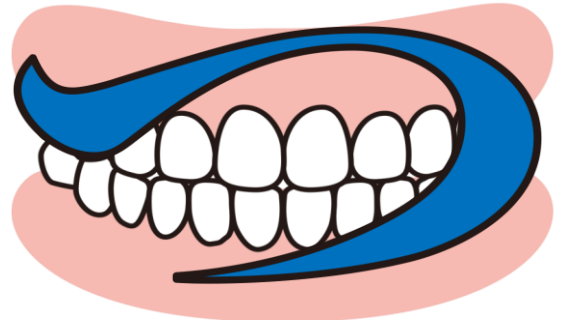


歯はいろいろな形があります。とんがった歯の前歯や臼みみたいな形のおく歯、背の低い歯、歯が重なっているなどなど…。歯の形にあわせて歯ブラシの持ち方を工夫しながら1本1本みがくことが大切です♪

歯みがきルート（順番）をきめる♪

歯みがきルート（順番）をきめて、みがきましょう。

考えてみがかないと、いつも同じところを行ったりきたりで、結局みがきにくい奥歯はしっかりみがけていない…ということになりかねません。おすすは「つの字」の順番。奥歯も前歯も、歯の表面も裏側も、1本1本をみがきますよ。

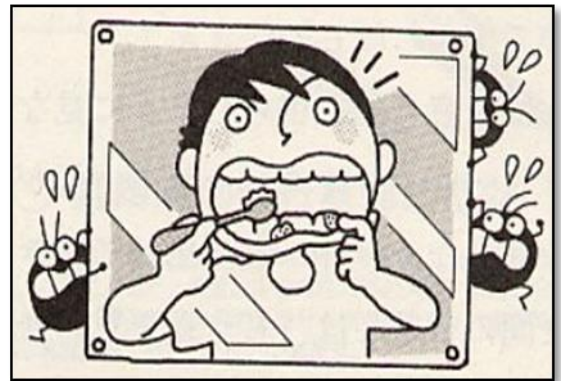


歯みがきの技1 鏡を見ながらみがく♪

鏡を見ながらみがくと、みがけていないところが一目瞭然！

食べカスが残りやすいのは…

1. おく歯のみぞ
 2. 歯と歯のあいだ
 3. 歯と歯ぐきのさかいめ
- この3カ所は意識してみがきましょう



夜の歯みがきレベルアップ①

夜の歯みがきは一日の中でも特に重要です。夜の歯みがきができたなら○を書きましょう。挑戦！

15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)

夜の歯みがきをした後、甘い物を飲んだり食べたりしません。もし、飲んだり食べたりしたらまた歯みがきですね。

おうちの方のサイン