

おうちのひとと いっしょによみましょう。

# ほけんだより

常金丸小学校  
ほけんしつ  
2023年(令和5年)  
12月19日  
NO. 11

もうすぐ、冬休みです。

冬休みは、クリスマスや年末年始など、子どもたちにとってお楽しみの多い時期のため、生活リズムがくずれやすいです。生活カードで点検しながら、よい生活リズムをつくり、元気で楽しい冬休みにしましょう。

## クイズ:インフルエンザのよぼう



まちがっているのは、どれでしょうか。

- ① 外からかえたときだけ、せっけんでてあらいをする。
- ② すいみんをしっかりととり、バランスのとれたえいようをとり、体力をつける。
- ③ 「せきエチケット」をまもる。
- ④ へやの中は、カラッとかんどうさせておく。
- ⑤ 予防接種は、うけていても、かかることがあるので、うけないほうがよい。

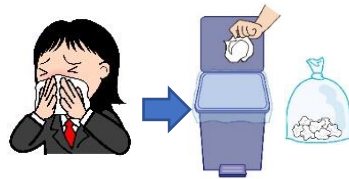
クイズのこたえは、下のらんがいにあります。

### ※せきエチケットとは

①せきやくしゃみのときは、マスクをつける。  
マスクがないときは、ハンカチなどで口や鼻をおおう。

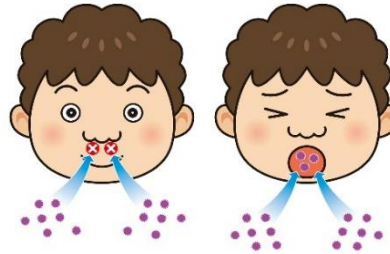


②はなみずやたんなどのついたティッシュは、すぐにふたつきのごみばこにするか、くるんでする。



## はな 鼻こきゅう? くち 口こきゅう?

ふだん、口をポカンとあけていることはありませんか。



鼻こきゅうであれば、よごれた空気を清くにして、てきどにあたため、しめった空気にして肺におくります。

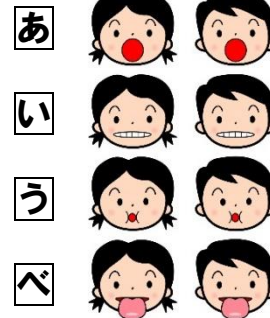
口こきゅうは、ごみやほこりやウイルスなどが体の中に入りやすく、口がかわきます。



そのため、かぜをひきやすくなったり、むし歯や歯肉炎の原因になったりします。

口こきゅうの場合は、鼻こきゅうにかえていきましょう。

## 「あいうべ体操」で本来の鼻こきゅうへ



「あいうべ体操」は、口のまわりや舌の筋肉をきたえることで、口をとじやすくして口呼吸を防ぎます。ゆっくりと大きく口をあけておこないます。1日30回を目標に。大切なのは毎日続けることこと。おふろやねる前などに時間を見つけ、親子で習慣にしてみませんか。

## 保護者のみなさまへ

〇冬休みは、「冬休み生活カード」で自己点検し、生活リズムを整えさせましょう。

「はみがき・うんどう・おてつだい」の3項目について、事前に目標を決めて取り組ませようと思いますので、助言をお願いします。「うんどう」は、なわとび以外にもう一つ、柔軟運動やランニングなどを頑張らせてください。正月三が日は、できる範囲でかまいません。冬休み中、あたたかい励ましの声掛けをお願いします。

クイズのこたえ: ①外からかえったときだけであらいをする。②すいみんをしっかりととり、バランスのとれたえいようをとり、体力をつける。③「せきエチケット」をまもる。④へやの中は、カラッとかんどうさせておく。⑤予防接種は、うけていても、かかることがあるので、うけないほうがよい。