



# すこやか

令和5年11月24日(金)

No.8

ひがしらかわしょうがっこう保健室  
東白川小学校保健室

## ～カルビースナックスクールに参加しました～

10月11日(水)に、6年生がカルビースナックスクールに参加しました。講師の方の話を聞いたり、ポテトチップスのカロリーを計ったりして、おやつの上手なとり方について学びました。みなさんも、おやつの量(1日:200キロカロリーまで)を意識して、食べすぎないように気をつけましょう!



## ～歯科指導がありました～

10月30日(月)に、歯科指導がありました。歯科衛生士の先生から、正しいはみがきの仕方や、歯に良いおやつの選び方など、歯を大切にする方法を学びました。学んだことを活かして、歯をきれいに保てるようにしましょう!



### 歯科指導で学んだこと



- ・1年生:6歳臼歯のみがきかた
- ・2年生:おやつの選びかた
- ・3年生:歯垢について知ろう
- ・4年生:噛むことの大切さ
- ・5年生:歯肉炎を予防しよう
- ・6年生:自分で守ろう自分の歯



カゼにも 感染症にも 負けない!

# 元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えて **ポイント** を導き出そう

1 ○に入る文字は何か?

元気のための3つの**ポイント**

**ポイント1** ○○○う

**ポイント2** うん○う

**ポイント3** ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめの**ポイント** が出てくるよ

## ポイント①

えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



## ポイント②

うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



## ポイント③

きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



4 つめの**ポイント** は...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



## メディアコントロールデー

～みなさんの工夫や感想を紹介します～

・1年 奏翔さん

ゲームを1時間にしたり、睡眠時間が長くなりました。

・6年 風甫さん

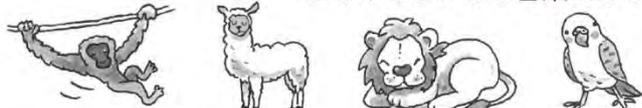
タブレットにタイマーをセットしたため、正確な時間にやめることができました。

・6年 純一さん

家族みんなでご飯を食べて、団らん時間をつかうことができました。

## アニマルクイズ 動物たちの最初の文字を

つなげると、ある言葉になるよ。



ナガザル  ルバカ  イオン  ンコ

しっかり  して、カゼをひかないようにしましょう!

## ～保護者の方へ～

視力検査・歯科検診の結果、医療機関の受診が必要な児童には、受診のお知らせを配付しております。お子様が対象となっている場合には、早めの医療機関への受診、適切な措置を受けさせていただきますようお願いいたします。