

ほけんだより



令和3年12月1日

第9号

渋谷区立富谷小学校
養護教諭 河田あや乃

12月に入り、朝晩の寒さが厳しくなってきました。この時期は衣服の調節が上手にできると良いですね。体を動かした後は温かくても、またすぐに体が冷えて寒くなります。衣服を調節しやすいように着方を工夫しましょう。

衣服の着方を工夫しよう！

ポイント①

厚手のものを1枚ではなく、
薄手のものを重ね着する。

- ・衣服の調節がしやすいため。
- ・服と服の間に空気の層ができ、
体の熱が逃げにくいから。



●ジャンパー、コート

防寒・防風性のあるものがおすすめ。

●中間着

ウールや綿のシャツ、セーターやカーディガンなどがおすすめ。

●インナーウェア

吸湿・速乾性のあるものがおすすめ。

ポイント②

首やそで口を閉じる。

- ・体の熱が逃げにくいから。



ポケットに手を入れたまま、歩いていると、転倒したときに、手が出なくて怪我をします。

寒いときは手袋を身に付けましょう。



ほごしや
【保護者のかたへ】

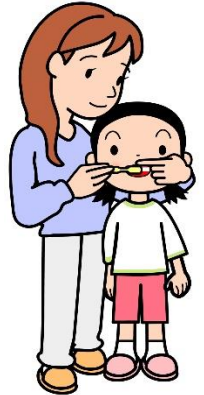
し かしどう 歯科指導を行いました

11月20日(土)、本校の学校歯科医である「吉富歯科医院 吉富信幸先生」をお呼びし、1年生に歯科指導をして頂きました。土曜授業日ということもあり、保護者の方にも参観して頂きました。指導の内容を簡単に記載しますのでご覧ください。

○歯みがきは、食べたあとに行う。夜の歯みがきは一番大事。

必ず大人が仕上げみがきを行うことが大切。

→小学3年生までは仕上げみがきが必要。仕上げみがきを行う際には、お子さんと親が正面で向き合うのではなく、お子さんのことを後ろから抱え込むように磨くとやりやすい。



○甘いもの、特にジュースに気を付けて！

→ジュースにはたくさんの砂糖が含まれています。「人生100年時代」を生活しているため、小学生でむし歯になってはいけません。常温でも飲めるものを飲むことがおすすめ！

○歯みがき中だけではなく、日常生活で姿勢を正すことが大事。

→一緒にごはんを食べる時に毎回お子さんの姿勢を正して下さい。足をしっかり着くことで噛む力が15%もアップ！



○マスクの中でも口を閉じて鼻で呼吸を意識。

→唇の力と舌の力できれいな歯並びになる。



指導途中にクイズが何題

もあり、子どもたちは積極的に手を挙げていました。歯ブラシと歯磨き粉を頂きましたので各家庭で活用してみてください。