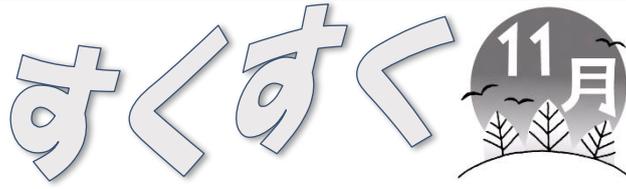


ほけんだより



発行  
令和6年11月13日  
曾我小学校  
保健室

子供たちは、落ち葉やどんぐりを拾い、秋さがしを楽しんでいます。朝晩は冷え込みますが、お子さんの体調はいかがでしょう？曾我小では、喉の痛みで欠席する人が増えています。

ノロウイルスやインフルエンザの流行る時期でもありますので、手洗い、手指消毒、マスクの着用、換気など、感染症対策にご協力をお願いいたします。

おはようございます!!



ご家庭でも聞こえていますか？

「おはようございます」「行ってきます」「おやすみない」

和6年度の学校保健委員会のテーマは、気持ちのよい「おはよう」のあいさつからはじめよう  
～あいさつは 明るく・笑顔で・自分から～

朝、気持ちのよいスタートを切るために、ぜひご家庭でも「おはよう」のあいさつをお願いします。

朝の声の調子によって、お子さんの様子も知ることができます。

自分からあいさつをすることで、相手も自分も元気ができることを実感できるとよいですね。

梅の子級：にこにこげんきに

- 1年：げんきに自信をもって、にこにこ、めをみて
- 2年：学校のみなどとあいさつする
- 3年：いつ・どこでも・明るく元気にあいさつしよう
- 4年：人の顔を見て、はっきり元気にあいさつする
- 5年：誰にでも元気にあいさつをしよう
- 6年：毎日、自分から元気にあいさつを続けよう

昇降口に学年の目標が  
掲示してあります！



## 口の周りの筋肉が弱まって起きる「お口ポカン」

気がつくと、お子さんの口がポカンと開いたままになっていることはありませんか？

口が開いたままだと、口の中が乾燥し、細菌やウイルスなども入りやすくなるため、虫歯やかぜ、インフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。「お口ポカン」を治すためには、口の周りや舌の筋肉を鍛えることが大切です。

＜口の周りの筋肉を鍛えるポイント＞・風船を膨らませる

- ・やわらかい食べ物ばかりでなく、噛みごたえのある食べ物をよく噛んで食べる
- ・口の周りの筋肉を「あいうべ体操」で鍛える

