

# ほけぬだより 冬休み号

令和7年12月23日  
藤小学校保健室  
No. 9

保護者及び  
児童の皆さんへ  
※一緒に読み  
下さい



## ♪ツルツル・ピカピカの歯のために! 歯垢染め出しにチャレンジしよう♪

### 【配付物について】

- ①わたしの歯っぴーファイル (1月8日に提出しましょう)
  - ②染め出しの仕方 (A4通知) と歯垢染色剤 (通知に貼り付けています)
- ※染め出しの仕方や注意をよく読んでから行ってください。  
※歯っぴーファイルを紛失した人には、記入用紙を配付しているので、それに記入し提出してください。



## 冬休みのすごしかた

**規則正しい生活をしよう**

早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

**適度に運動しよう**

運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

**冬ならではの事故に気をつけよう**

ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

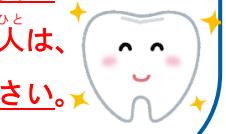
**体を温めよう**

体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかになります。

★みがき残しは歯垢染め出しで赤く染まります。そこはむし歯になりやすいので、意識してみがきましょう。

★赤くなったところを忘れずに、毎日のはみがきで思い出しながらみがこう。歯みがき上手に♪

★永久歯のむし歯の治療が済んだ人は、お知らせください。



## \*12月11日 学校歯科医による3年生歯科保健指導\*

★学校歯科医の伊田先生から歯や口の病気の原因と予防法、上手な歯のみがき方について教えていただきました。



### ～授業を受けた3年生の感想～

「歯と歯の間がよごれていてびっくりしました。」

「プラークを拡大した時の菌の多さにおどろきました。」

「おく歯からみがいたり、えんぴつ持ちだったり、いろいろわかった。」

「いつもよりきれいに歯をみがけた。もっと上手に歯をみがきたい。」

「歯みがきがとても大好きになりました。」

「歯肉炎という病気を知りました。これからもちゃんとみがきます。」

「歯は心や体をささえているすごいものだと思いました。朝も毎日歯みがきして細かいところもみがくようにがんばります。」

★今日の授業を思い出しながら、スキルアップしたみがき方で歯と口の健康を守っていきましょう。伊田先生ありがとうございました！

## 乾燥肌を防ごう!

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいか。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。



## ふゆやすみを

### 合言葉に、元気に過ごそう!



フルーツや野菜を食べて、力ぜに負けない体を作ろう

ゆだんせずてあら手洗いうがいかぜ予防

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

すいみん時間はたっぷり取ろう

みんなで笑って、よいお年を

