



令和6年12月23日
藤小学校保健室
No. 9

冬休み号

冬休みも健康に気を付けて、3学期に元気に会いましょうね



もうすぐ冬休み
思いっきり

がんばる
楽しむ

ための
合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが、すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えるとおもわぬトラブルに。

い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



保護者及び
児童の皆さんへ
※一緒にお読み下さい



SNSの
使い方を
考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。

SNSで知り合った人に会う
相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む
冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする
知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。



永久歯のむし歯は放置せずに必ず受診をしてください。



伊田先生から、歯を失う原因(むし歯や歯肉炎)や、上手な歯みがき方を教えていただきました。学びをいかして、歯と口の健康を守っていきましょう!

伊田先生(学校歯科医)による3年生歯科保健指導

~12月5日・歯科保健指導の感想(3年生)~

- 「健康な歯みがきの仕方と病気の原因がわかった。」
- 「自分の歯を今からでも大事にしようと思った。」
- 「いい歯ブラシの持ち方を教えてくれてよかった。」
- 「みがき残しが少なくなった。歯みがきが楽しくなった。」
- 「みがき方がわかって今夜からがんばれるようにする。」
- 「歯みがきが上手にできて、うれしかったです。」

歯垢染め出して、みがき残しをチェック!

冬休み中に、歯のみがき方をチェックしましょう。赤く染まったところがみがき残しのしるしです。むし歯になりやすいところなので、その部分を特にきれいにみがいてください。



【配付物について】

- わたしの歯っぴーファイル (1月8日に提出してください)
- 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、記入用紙をコピーして配付しているので、そちらに記入し提出してください。

