



# すくすく

冬休み号



令和5年12月22日  
朝日西小学校  
保健室

12月に入り急に気温が下がってきました。いよいよ冬本番です。手洗い・うがいをしっかりと行い、冬休みを元気で楽しく過ごしましょう。1月に元気な皆さんと会えることを楽しみにしています。

がつ ほけん もくひょう

## 12月の保健目標

ふゆ けんこう す  
冬を健康に過ごします。



しんがた  
新型コロナウイルスもインフルエンザも



じぶん かんせん しょうたい さく  
自分にできる感染症対策  
しっかり続けることが大事



ひと いっしょ  
人と一緒のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



ひと ひと  
人と人の距離をとる  
(人混みは避ける)



せっ であら  
石けんで手洗い  
(定期的にこまめに)



えいよう すいみん  
栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

## 3つの首を温めて体ポカポカ



きた かぜ  
北風がピューツと吹いたら、  
からだ  
体がガクガク...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守っていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

くび  
首

ネックウォーマーをつけたり、  
ハイネックの服を選ぼう

てくび  
手首

外に行くときは  
手袋を忘れずに

あしくび  
足首

締めつけない、  
厚手の靴下が◎



からだ げんき ふゆ す  
体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!

# ふゆ やす 冬休みも けんこう に すごす ために



早ね早おきのリズムをくずさない



1日3食、バランスよく食べる



手洗い・うがいで、かぜを予防する



ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する



## は 歯ブラシも

### とめ・はね・はらい!?

かんじ なら しゅうじ じかん せんせい  
漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。

きれいな歯を守るための歯ブラシの使い方のポイントも「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。



は 歯ブラシを大きく動かしていませんか？ 小刻みにとめて1~2本ずつみがきましょう。



は 歯ブラシの毛先が開いていませんか？ 裏から見るとハネが気になったら、交換を。



みずけ のこ 水気が残ったままになっていませんか？ しっかりはらって風通しのよい場所で保管を。



保護者の方へ

## 歯みがきテストについて



実施にあたってはお忙しいところ、御協力ありがとうございました。赤く染まった歯垢や汚れが残っていた箇所については、普段きれいに磨けていないと考えて、今後は、意識して磨くようにさせてください。

今年度の健診では磨き残しのあるお子さんが多くいました。学校歯科医の先生からも小学生のうちには、仕上げ磨きやチェックをこまめにしてむし歯・歯周炎予防に努めてほしいとのことでした。

## 冬休みの歯みがき・生活習慣カレンダーについて

冬休みは夏休みに比べると短いですが、クリスマスやお正月など楽しい行事もたくさんあります。十分に楽しませながらも、生活習慣の管理には保護者の方のアドバイスが必要です。目標を決め、適度な声かけ・応援よろしく願いいたします。最後に今後につながる一言をどうぞよろしく願いいたします。冬休み明け、心と体のパワーを充電した元気な笑顔で登校してくるのを楽しみにしています。

