



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
自分にできる感染症対策

つづ
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
人との距離をとる
（人混みは避ける）



せつ
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
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 健康にすごす 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？ おお うご
こきざ 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？ けさき ひら
うら 裏か
ら見てハネが気になっ
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。

