

# えがお

上尾市立尾山台小学校保健室  
ほけんだより（家庭数配付）  
令和4年 12月8日 No. 8



## 12月の保健目標「かぜを予防しよう」



今年は、どんな年でしたか？もうすぐ、楽しいイベントが続く冬休みですね。食べすぎや運動不足に気を付けましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜は、お風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。

★ 元気に冬休みを  
過ごしているのは、  
どの子かな？



# 3つの「くび」をあたためよう!



- くび**  
マフラーや  
ネック  
ウォーマーで
- てくび**  
てぶくろで
- あしくび**  
ブーツや  
くつしたで

\*学校にはマフラーをつけてきません

なぜかな? おも と思ったら **ポイント** は

**はやく 早めに** **しっかりと**

まずは「おかしいな?」という異  
へん 変に **はやく 早めに** き 気がつくことが大切。  
むり 無理しない程  
ど 度に水分と栄養  
を **しっかりと**  
とり、ゆっくり  
からだ やす 体を休めよう。

## ☆冬休みに歯みがきカレンダー-歯ピカテストがあります!

冬休み中に歯みがきカレンダーと健康カレンダーを実施します。大切な歯を守るためには、毎日の歯みがきが欠かせません。…ですが、学校がある日には1日3回欠かさず歯みがきをしている人も、休み中は、みがきわすれることが多くなるようです。特にお昼の歯みがきを忘れがちです。毎日『歯みがきカレンダー』をつけて歯みがき習慣を身につけましょう。歯みがきカレンダーに、5・6年生の保健整美委員会のみなさんがすてきな絵を描いてくれました。1日3回毎日歯みがきができた人には賞状をわたしています。「パーフェクト賞」をめざしてしっかりみがきましょう。

また、歯ピカテストも実施します。チェックカード、歯垢染め出し錠を配付しますので冬休みの間にお家で実施してください。前回と比べて歯を上手にみがけているかチェックしましょう。歯垢の割合が10%以下だった人は、「歯みがき名人認定証」がもらえます!

## ほごしゃ 保護者の方へ



### ☆冬休みは、治療のチャンス!です。

今年見つけたむし歯の治療は済んでいますか? 歯は一生モノです。乳歯のむし歯や要注意乳歯でも、その後には生えてくる永久歯に影響します。むし歯は、そのままにしておいても治りません。気持ちよく新年を迎えるためにも、今年中の治療をおすすめします。

### ☆日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校の管理下でケガをした場合は、上記制度の対象となります。病院で治療を受けた場合は、保健室までご連絡ください。

### ☆1年生~5年生に食物アレルギー疾患の調査を配付しました。

新年度に向けて確認調査を行います。給食での管理・配慮を希望する場合は、専門医を受診して今後の治療の見直しをお願いします。管理・配慮をする場合には、医師が記入する学校生活管理指導表をお渡しします。

今学期も保護者の皆様には、本校の保健活動にご協力 ご支援いただきありがとうございます。来学期もよろしくお願ひいたします。