



れいわ ねん がつ
令和5年12月
あ そしょうがっこう ほけんしつ
阿曾小学校 保健室



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくろう。

がっきのこ 2学期も残りわずかです。さまざまな行事にそれぞれの目標をもって前向きに取り組むみんなの姿に、とても感動した2学期でした。今年とはどんな年でしたか？ 冬休みは、クリスマス、お正月と、イベントが続きます。楽しく過ごすためにも、生活リズムを守って元気に過ごしましょう。そして、2024年よいお年をおかえてくださいね。

カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いやうバランス心がけた食事です。丈夫な体作り

お やすみなさい。早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

●スクールカウンセラーさんのお知らせ

この日は約束をしていなくてもカウンセラーさんと会うことができます。
困っていることがある人もない人も、カウンセラーさんとの時間を過ごすことができますよ。
カウンセラーさんと自分だけの時間を約束したい人は、保健室まで知らせてください。



●歯みがきカード、がんばりました！

11月7日から11月13日まで、全校で「歯みがきカード」に取り組みました。保健室でカードをチェックしていると、おうちの方からのコメントで「これからも歯を大切にね」というメッセージがたくさんありました。

6年生にとっては、6年間積み重ねてきた歯みがきカードです。大人に近づくにつれて、だれかに言われてするのではなく、自分で自分の健康を管理する力が必要になってきます。これからも自分の体の様子としっかり向き合い、大切な体を守っていきましょう。



みみがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みみがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みみがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みみがき残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。



保護者の方へ

2学期もお子様の健康観察や、けがや体調不良時のお迎え等、大変お世話になりました。冬休みや3学期も阿曾小学校のみんなと保護者の方々が健康に過ごせますことを願っております。少し早いですが、よい年をお迎えください。

