



令和5年12月1日
西浦和小学校 保健室

今年もあと1か月となりました。今年は久しぶりに流行した感染症がたくさんありましたが、みなさんは健康に気を付けて過ごすことはできましたか？来年も健康に過ごせるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



は おこな 歯みがきしらべを行 いました



「歯みがきしらべ」の取組ありがとうございました。みなさんとおうちの方の感想を紹介します。

みなさんの感想

おうちの方の感想

歯と歯ぐきの間やおく歯のみぞをみがくのが難しかった。

自分みがきだけではまだまだ不十分なところがあった。

1学期よりはきれいにみがけてうれしい。

もっと時間をかけて丁寧にみがいて欲しい。

もっときれいにみがけるようになりたい。

歯と歯ぐきの間に汚れが残っていた。

思っていたよりも赤かったのが、意識してみがきたい。

大人の歯が生えてきて、みがくのが難しそうな場所があった。

今回の「歯みがきしらべ」では歯と歯ぐきの間が赤くなった人が多かったです。歯をきれいにみがくコツを学校歯科医の先生に教えてもらったので参考にしてみてください。

おうちの方からの感想にもあるように、時間をかけて1本ずつ丁寧にみがくことも歯をきれいにみがくためには大切です。自分ではよくみがけているつもりでも、みがき残しがあることもあります。時々おうちの方に歯みがきチェックと仕上げみがきをしてもらいましょう。



学校歯科医の先生から

歯は強くみがけばきれいになるというわけではありません。
歯ブラシを歯の形に添うように向きを変えながらあてて、やさしくみがいてみましょう。

また、歯みがき粉はたくさんつけると、口の中が泡だらけになってよくみがけている気がしてしまうので、少しの量にして時間をかけて丁寧に歯みがきをするようにしましょう。



ふゆ げんき す 冬を元気に過ごそう



ふゆ げんき 冬を元気に過ごすための3つのポイント

はやね はやお
「早寝、早起き」



つぎ ひ つか のこ
次の日に疲れが残らないように、
しっかり睡眠をとりましょう。

よ しょくじ
「バランス良いの食事」



いろいろ た もの
色々な食べ物をバランスよく
食べましょう。

てきど うんどう
「適度な運動」



うんどう きんにくりょう ふ
運動をして筋肉量を増やし、
さむ つよ からだ つく
寒さに強い体を作りましょう。

た げんき ふゆ ななくさ 食べて元気に！！冬の七草

ねん ひる みじか よる なが ひ どうじ い ことし どうじ がつ にち
1年のうちでもっとも昼が短く夜が長くなる日を「冬至」と言います。今年の「冬至」は12月22日です。
この日にゆず湯に入ったり、名前に「ん(うん→運)」
がつく『冬の七草』を食べたりすることで、運氣があ
がると言われています。かぼちゃやにんじんに含まれ
るβカロテン、れんこんやきんかんに含まれるビタミンCは風邪予防に役立ちます。冬を元気に過ごすた
めの栄養がとれる食べ物として、昔から注目されて
いたのかもしれませんが。

なんきん(かぼちゃ)



れんこん



にんじん



ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん(うどん)

からだ冷えていませんか？

さいきん さむ たいちよう くず ほけんしつ ひと おお
最近、寒さから体調を崩して保健室に来る人が多くなりました。保健室に来た人たちの服装を見ると、
うすぎ みじか はん おお しつない うわぎ
薄着だったり、短いスカートや半ズボンだったりすることが多いです。また、室内で上着
を着ている人をよく見かけます。上着は外で体を冷やさないために着るものなので、
しつない き そと で とし からだ ひ あた たも ふと
室内で着ていると外に出た時に体が冷えてしまいます。暖かさを保つポイントは、太い
けっかん とお くび てくび あしくび ひ じょうず ふくそう ちょうせつ
血管が通っている首、手首、足首を冷やさないことです。上手に服装を調節しましょう。



保護者の方へ

日頃から、本校の保健活動に御理解、御協力いただきありがとうございます。

☆「歯みがきしらべ」の取組について

「歯みがきしらべ」の取組及び感想の御記入ありがとうございました。保護者の方の御指導は、お子様の意欲向上につながります。今後も継続したご指導をお願いいたします。

☆秋の歯科健診について

健診で、治療や相談が必要と判断されたお子様には「結果のお知らせ」をお渡しします。お知らせをもらったら、早めに医療機関を受診し、受診後にお知らせを担任まで御提出ください。