

ほけんだより

冬休み号

下東条小学校
ほけんしつ
2021.12.22

行事がもりだくさんだった2学期も終わり、もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月など楽しいイベントが続きますが、寝る時間が遅くなったり、美味しいものを食べすぎたり、生活リズムが崩れやすい時期でもあります。休み中も規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしてくださいね。

3学期、みなさんの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています♪

保健・給食委員会 歯みがきパトロールを行いました!

11月16日(火)～11月26日(金)までを「下東条小学校☆歯の衛生週間」とし、感染防止にも注意をしながら全校生で歯みがきを頑張りました! 普段から行っている給食後の歯みがきですが、この期間中は保健・給食委員会が各階の手洗い場をまわり、歯ブラシを持ってきているか、歯みがきができていないかを点検しました。



保健・給食委員
パトロール中!



石原歯科の衛生士さんが
歯みがき指導に
来て下さいました!
衛生士さんからみんなに
アドバイス☆



歯みがきはウイルス感染予防にも効果があるとされています。ウイルス感染は喉の菌の量と相関関係があります。喉の菌の量は口腔内の菌の量と相関関係があります。したがって口の中がきれいになると喉の菌量が減り、感染しにくくなると言われています。(「日本学校歯科医会」HPより)

歯と歯ぐきの境目に
みがき残しが多いです!

意識してみがきましよう!



むし歯から歯を守るように、
これからも歯みがきを続けていきましょう♪



はじまるよ～

た べすぎない
おかし
ジュース
あまいもの

み ずは
つめたくても
しっかり
てあらい・うがい

す すんで
いえの
おてつだい

の こさず
おいしく
なんでも
たべよう

し よくじの
あとは
はみがき
シュッシュ

い つもの
じかんに
はやね
はやおき

い だんから
こどもは
かぜのこ
おそとであそぼう

ゆ っくり
きれいに
おへやの
そうじ

ふゆやす 冬休み
けんこう 健康カルタ

この字 何と読むでしょう?

答 えは「おしゃべり」。江戸時代の遊びで作られた創作漢字です。□がたくさん集まっておしゃべりをする…最近はこちらにマスクが必ずあり、こんなに密なものになってしまいますね。

去 ねん ことし かんせんよぼう 年も今年も感染予防のため、みなさんにたくさん我慢をもらっていますね。来年こそ、今までの「当たり前」が、少しずつできるようになることを願っています。

ふゆ やす あいだ 休みの間、しっかり生活リズムを整えて、2022年を元気に過ごすパワーを蓄えておいてくださいね。

来年もよろしくお願ひします!

おうちの方へ☆
懇談時に歯科治療のお知らせを再度お配りしました。できるだけこの休みを利用して治療をすまされますよう、よろしくお願いいたします。