

ほけんだより12月



H27 . 11. 30
深谷市立大寄小学校



2学期もあと少し、まとめの時期ですね。寒くなってきましたが、朝がんばって起きましょう。かぜなどひかないように注意し、やり残したことがないようにできるといいですね。

★規則正しい生活

こんな生活をしていると病気と
たたかう力が弱まります

×夜ふかしをする

夜たくさんねることで、病気とたたかうための力が高まります。早ね・早起きは病気に打ち勝つ、強いからだづくりの基本です！



早ね・早起き

×好きなものばかりを食べる

食事はからだをじょうぶにするための栄養分となります。栄養が足りないと、病気とたたかえなくなってしまいます。好ききらいなく食べましょう



すききらいしない

×ストレスをためる

イライラがたまってくると、からだの調子も悪くなってしまいます。運動する、好きな音楽を聞く、ゆっくりお風呂に入るなど、自分なりにストレスがたまらない方法を考えてみましょう。



上手にリフレッシュ

☆インフルエンザやノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の予防にこころがけましょう。

★手あらい

石けんで、ていねいにあらう



★うがい

お茶うがいをすすめます



12月体重測定 予定

12/1 (火) けやき・1～3年

3 (木) 4～6年

えいせい検査もします

手足のつめ・はんかち
ティッシュ・はみがき
など調べます。



お家の方へ

12/2 (水) は持久走大会

前日は、早ねをし、当日は朝ご飯をしっかり食べ、うんちをし、登校しましょう。お家の方は朝、お子さんの健康観察をお願いします。全力が出し切れるように、お子さんの体調管理にご協力をお願いします。



ピカピカウィークお世話になりました

家庭での歯みがきカレンダーや歯みがきテストでは、お忙しい中ご協力いただき、ありがとうございました。

家族みんなで声をかけながら楽しく毎日の歯みがき、歯科予防を心がけ、家族全員が8020を達成できるといいですね。



11/5 歯科健診より



今回は、4月の歯科健診結果と比べ、歯垢のついている子が少なく、歯みがきがきちんとできている様子がみられました。歯肉炎を起こしているGやGoと言われた子も今回は少なかったです。

丸山歯科校医さんから、「口の中の衛生を保つことは、歯肉炎やむし歯予防に大きく影響があるので、是非、今回のようなきれいな口の中の状態を保つ努力を続けてほしい。」とのことでした。自分の歯を大切に、カリエスフリー（むし歯や処置歯もない状態）をめざし、毎日の歯みがきや家庭での仕上げ磨きなど続けていってください。