

ほけんだより 12月

令和5年12月20日
志木市立宗岡小学校
保健室

2023年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、この1年はどんな年でしたか？新型コロナウイルス感染症が5類になったことで、さまざまな制限がなくなり、この数年できなかったことが、再びできるようになったことは大きかったですね。みんなの最も心に残った思い出は何でしたか？まもなく始まる冬休み。ダラダラと過ごすのではなく、自分の生活や健康を振り返って、元気な心と体で新しい年を迎えましょう。

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る

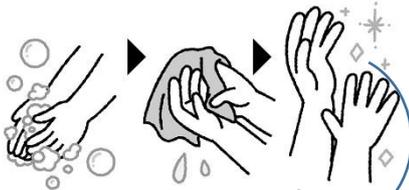


夜更かししないで
規則正しい生活を

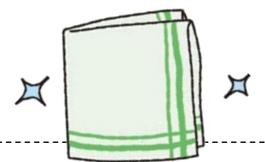


だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

きれいなハンカチできちんと
ふくところまでが手洗いです



手を洗ったあとに水気をきれいに拭き取らないと、せっかく汚れやばいきんを落とすとしても、すぐに手が汚れたり、肌が乾燥して荒れたりしてしまいます。保健室へ来た児童が、「ハンカチを教室に忘れました」「机の中に入れてたままです」と言うことがよくあります。きれいなハンカチやタオルをいつもポケットに入れて、きれいに水気を拭き取り手洗いを完成させましょう！



保護者の方へ

1月24日（水）に、1・3・5年、たんぽぽの児童を対象に 歯科衛生士さんによるはみがき教室を行います。ブラッシング指導は、感染予防に十分配慮し、ポイントのみ抑えて実施する予定です。冬休み中に各家庭でプラークチェック（歯垢の染め出し）をして頂く予定です。詳細については裏面にてお知らせいたしますので、ご協力お願いいたします。（感染状況等により、予定が一部変更される可能性もございますのでご了承ください。）

また、今年度も「冬休みはみがきカレンダー」を実施します。保健委員会の児童が、季節に合わせた絵を一生懸命描いています。乳歯から永久歯に生え変わる大事な時期のむし歯予防につきまして、ご家庭でも声かけをよろしくお願いします。

なお、1学期に実施した歯科健診でむし歯が見つかり、まだ治療が済んでいない児童に、再度治療勧告を渡しました。該当の方は冬休み中に受診するなど、早めに受診していただくようお願いします。