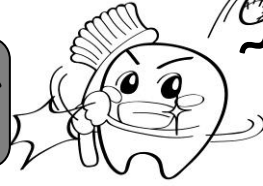


ほけんだより

冬休みは

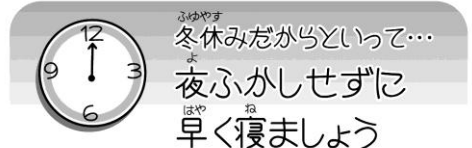
おうちで カラ[□]テスト



平成 24 年 12 月 19 日
寒河江市立南部小学校 保健室

アウトメティアつづけていますか？

～テレビ・ゲーム合わせて1日2時間まで～



冬休みだからといって…
夜ふかしせずに
早く寝ましょう



いよいよ冬休みです。クリスマス、お正月と楽しい行事が続きます。ケーキやジュースなど、むし歯になりやすいおやつを食べる回数も多くなるこの時期。気がつくともし歯ができていた・・・なんてことにならないように気をつけてくださいね。

今年も恒例の「おうちでカラーテスト」をします。ゆったり時間のある冬休みを利用して、自分の歯みがきを点検してみましょう。

おうちでカラーテストについて

- ★冬休みの期間中いつでもいいです。歯みがきのあとにおうちの人といっしょにカラーテストをしましょう。やり方はカードにかいてあります。
 - * カラーテストは、いつもと同じように歯みがきをしてからやってみよう。普段の歯みがきをテストしてみるのがいいです。
 - ★ おうちの人から、結果をはんていしてもらおう。
よごれがのこっているものを減点していく方法です。
点数を出すところは、ぜひおうちの方のご協力をお願いいたします。
 - ★ 赤くそまったところはどこかな？歯の図にそまった場所を赤くそめてみよう。
 - ★ 赤くそまった場所がきれいになるように、工夫しながらみがいてみよう！これが大事！
 - ★ 感想をかいて、8日（火）に学校にもってきます。
- ◇カラーテストカードは個人面談で配付した袋に入っています。

小学校6年生まで医療費が無料に！！

これまで小学校3年生までだった医療費無料制度が、25年1月より小学校6年生まで拡大されます。4年生以上の方は別紙（お知らせ）をごらんください。（12月5日の市報にも掲載あり）

むし歯の治療や耳鼻科・眼科など、受診が必要な人はこれを利用して、できるだけ早く受診をするようにしましょう。特に6年生は卒業前に治療が完了するように、受診を急ぎましょう（^0^）

カウントダウン・サプライズ



今年も無事に
すごせました
来年も元気に
がんばりますっ

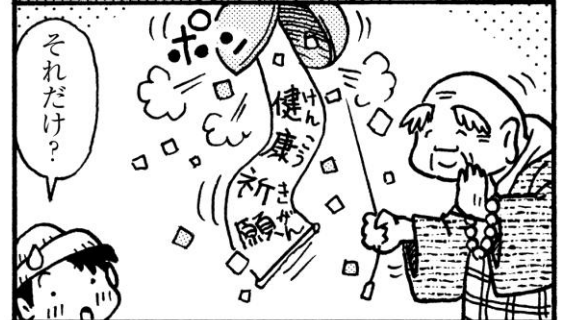


では、ご一緒に新年の
カウントダウンを

今回は年越しの
サプライズ企画が
ございます!!



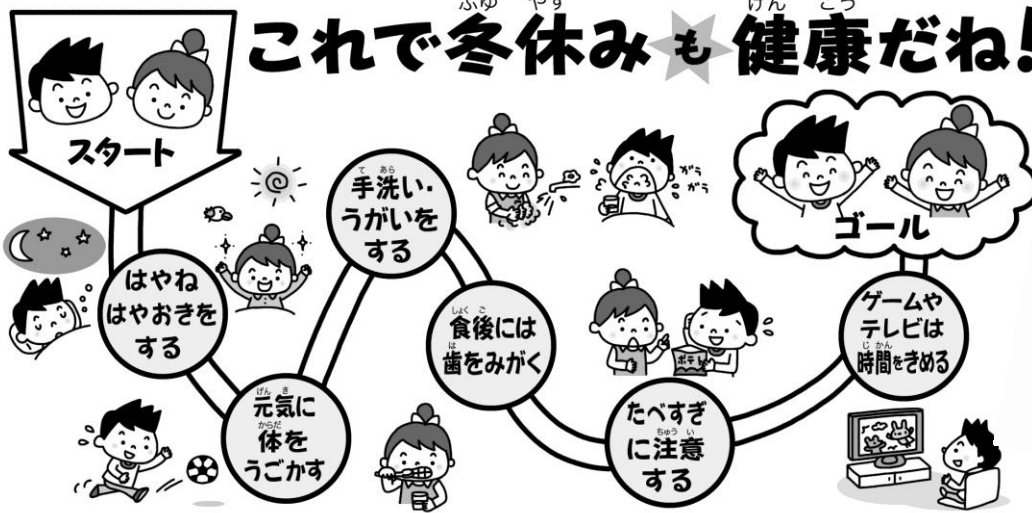
5 4 3
2 1
ゼロ!



それだけ？

健康
新年
線

これで冬休みも健康だね!



ゴロゴロしがちな冬休み
お手伝いでからだを動かそう!



暖かくて気持ちいい～ のにやけど?

ちょうどよい温度のものでも、長い時間、からだにぴったりくっつけていると、皮膚の奥のほうがかさつき傷ついてしまいます。これが「低温やけど」です。



まちがいさがし 7つのまちがいをさがそう!

