

# ほけんだより



平成 22 年 12 月 21 日  
寒河江市立南部小学校  
保健室



今年はまだインフルエンザにかかる人もなく、平和な 2 学期でした。

もうすぐ冬休み、クリスマスやお正月など楽しいことがいっぱいですね。休み中も自分の「けんこうかんり」をしっかりと、元気に 3 学期をむかえられるようにしましょう。

## おうちで カラ<sup>歯</sup>テスト

めざせ！歯みがき王子！



11 月の末に元気はつらつ委員会主催の「歯みがきで歯をまもろう週間」がありました。給食後の歯みがきで、「3 分間」「1 本 1 本ていねいに」「みがけたか友達と確認する」という 3 つのめあてをきめ、各自取り組みました。特に自分の歯みがきで「きちんとみがけているのか」ということがとても大事なことです。歯みがきはしているけど、きれいにみがけているとはかぎりません。そこで冬休み中、歯みがきをした後にカラーテストをして、よごれがきちんとおちているかどうかをチェックしてみましょう。

おうちの方のご協力を  
どうかよろしくおねがいします！

### 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ので、よく見ながらやってみよう。\*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、結果をはんでいしてもらおう。

よごれがのこっているものを減点していく方法です。自分の歯みがきのレベル（技術）を見るものとして、「こんどは 0 点以上になるぞ！」というはげみになればいいなと思います。今回点数がわるくても、どんどん上がっていけばいいのです。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、6 日（火）に学校にもってきます。  
おうちの方からの感想もひとことお願いします。

◎むし歯の治療がまだすんでいない人は、ぜひ冬休みを利用して治療をしましょう。  
◎学校で使う歯ブラシがそじている人は、新しいものに交換しておきましょう。

# 冬休み…「〇〇すぎ」に気をつけよう!



## 冬休みの生活 5つのポイント

### ①きそく正しい生活をおくろう

- ・「はやね・はやおき・あさごはん」をがんばろう
- ・テレビやゲームは時間をきめてやろう

### ②食事に注意しよう

- ・休みでも一日3回しっかり食べよう
- ・おやつのだらだら食いはやめよう
- ・旬の野菜やくだものをたくさん食べよう



### ③かぜ・インフルエンザに気をつけよう

- ・外から帰ったら必ず「うがい・手洗い」をしよう
- ・栄養とすいみんを十分とろう
- ・不要な外出はひかえよう
- ・部屋の湿度を高め、こまめに換気をしよう



### ④体をうごかさう

- ・お手伝いや運動をたくさんしよう



### かぜをひいたかなと思ったら…

体をあたたかくする  
ゆっくり休む  
栄養と水分をとる



### ⑤病気の治療をしよう

- ・むし歯や視力で受診が必要な人は、冬休みを利用して受診しましょう。

## 冬至のかぼちゃ



## やけどに注意!

