

ほけんだよい



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」をしっかりして、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 カラーテスト



11 月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。やり方はカードに書いてありますので、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、結果をはんていしてもらう。

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、「こんどは〇点以上になるぞ！」というはげみになればいいなと思います。今回点数がわるくとも、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。



★ 赤くそまたったところはどこかな？歯の図にそまたった場所を赤くそめてみよう。



★ 赤くそまた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！

★ 感想を書いて、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。

ふゆ やす 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

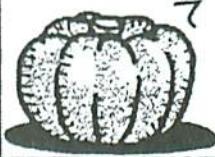


② 食事に注意しよう

- ・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

とうじ 冬至のかぼちゃ

かぼちゃを冬至の日に食べるといいます
「かぜをひかない」といわれて



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・手あらい」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 体をうごかそう

- ・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つたら…

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。

