

ほけんだよい冬休み

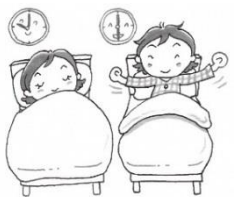
令和4年12月23日

柏原小学校 保健室

待ちに待った冬休みが、始まりました。2学期の間たくさん頑張った体と心を休め、また3学期から元気に登校できるように準備しましょう。冬休みだからと生活リズムを崩すと、風邪の原因に…。体調管理に気をつけて過ごしましょう。元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



①決まった時間に起床・就寝しよう。



風邪を引きにくい
丈夫な体になるよ

②適度に体を動かそう。

寒さに負けず、元気に
遊ぼう！



③暗くなる前に家に帰ろう。



「だれ」と「どこ」
へ行くかも伝えよう！

④ゲームやテレビは時間を決めて使おう。



冬休みを元気に過ごすために
冬休みを元気に楽しく過ごすために気をつけてほしいことです。みんなの冬休みがすてきな日々になりますように！

長時間の使用は、視力の低下や睡眠不足の原因に…
おうちの人と使う時間を決めましょう。

⑤感染予防をしよう。

外出先でも手洗い・うがい・
マスク・ソーシャルディスタンスなど気をつけよう！



ほけんしつから「冬休みの宿題」

① 毎日かかさず歯みがきをしよう！

裏面にみなさんに頑張ってほしい、歯みがきのポイントをまとめました。毎日1つずつできるポイントを増やしていくと、冬休みが終わるころには、歯みがきマスターになれるはず！ぜひチャレンジしてください。

② 未治療の人は病院へ！

先日、治療のお知らせ（再通知）を配布しました。もらった人は、早めに受診しましょう。

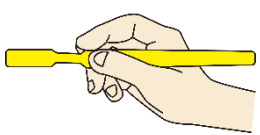
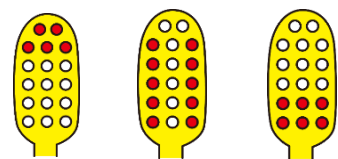
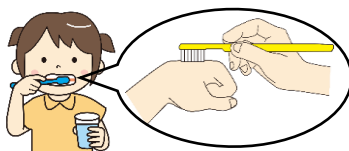
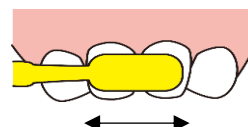
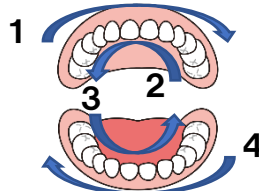
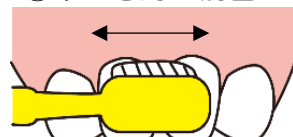
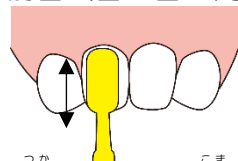
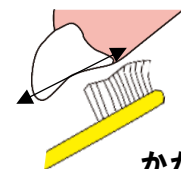
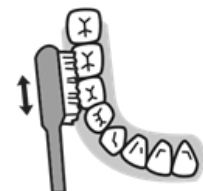
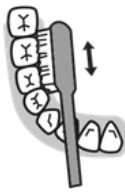
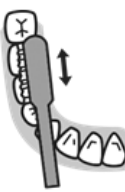
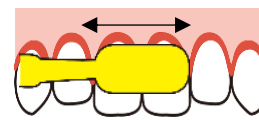
保護者の方へ

お子さんのお迎えや毎朝の健康観察など、保健室の活動にご理解いただきありがとうございます。楽しい冬休みをお過ごしください。3学期もどうぞよろしくお願いいたします。

裏面は、冬休みに気をつけてほしい歯みがきについて！→

めざせ！歯みがきマスター

歯みがきが上手になるためのポイントをまとめました。全部のポイントができるように練習してみましょう。

①歯ブラシの持ち方  えんぴつ持ち	②場所の呼び方をおぼえよう  つま先 わき かかと	③みがく力の強さ  毛先が広がらない力	④歯ブラシの動かし方  歯2本分の幅で細かくみがく	⑤みがく順番を決める  みがき残しがへるよ！
⑥鏡を見ながらみがく  どこがよ これとい るかな？ 座ってみがくといいよ	⑦みがき方 前歯  毛先全体を使い、歯と歯ぐきの間はわきを使ってみがく	⑧前歯（歯と歯の間）  わきを使ってたてに細かく動かす	⑨前歯（うらがわ）  かかとを使ってかきだすようにみがく	⑩みがき方 奥歯（そとがわ）  つま先とわきを使い、細かく動かす
⑪奥歯（うらがわ）  つま先を使い、1本1本細かくみがく	⑫奥歯（かむところ）  みぞに対して水平にあて、歯ブラシ全体で細かくみがく	⑬一番奥の歯のみがき方  ほおを軽く広げ、つま先を細かく動かす	⑭歯ぐきの観察  歯ぐきははれていないか、鏡でチェックしよう	⑮歯と歯ぐきの間のみがき方  歯と歯ぐきの間に歯ブラシをあて、やさしくみがく
⑯時間を決めてみがく  5～10分くらいかけてしっかりみがこう！	⑰歯ブラシチェック  毛先が広がったら歯ブラシを交換しましょう	みなさんはふだん、どのようにみがいていますか？ みがき方が上手になると、おし歯や歯ぐきの病気を予防することができます。 冬休みに練習して、歯みがきマスターをめざしましょう！！ 		