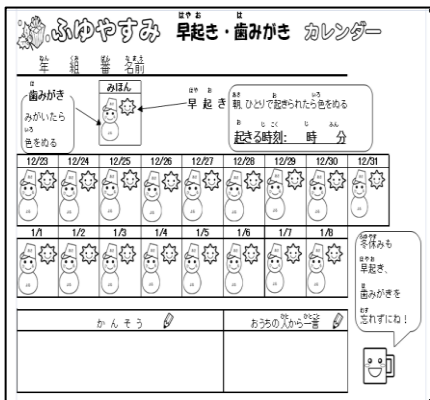


ほけんだより 冬休み号

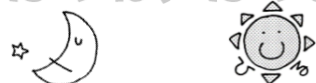
令和5年12月 さいたま市立三室小学校 保健室



いよいよ冬休み。今年も年末年始は厳しい冷え込みが予想されますが、冬休みは元気に過ごせるよう、学校から配付した「早起き・歯みがきカレンダー」を参考に、規則正しい生活をお願いします。1月9日に元気よく登校してくる皆さんを待っています。

冬休み中は、校舎内の水道の水は飲めません。校庭の水は飲めます。

冬休みも、はやね、はやおき、あさごはん



+ お手伝い!



おすすめのお手伝い：発達段階に応じて!

- 食事**: 料理、配膳、食器片づけ、皿洗い米とぎ、ご飯炊き、ご飯よそり
- 洗濯**: 洗濯物干し、洗濯物入れ・たたみアイロンかけ
- 掃除**: 部屋・風呂・トイレ・玄関の床拭き、掃除機、片づけ、窓掃除
- その他**: 布団敷き・たたみ、ゴミ出し、花の水やり、ペットの世話、新聞郵便物取り、おつかい、弟や妹の世話など

☆この冬休み、大掃除などで親子のふれあいも兼ね、手伝いの中でお子さんを認め、褒めていただければと思います。

<6年生に薬物乱用防止教室を開催しました>

12月1日(金)に、埼玉県警察本部少年課非行防止指導班「あおぞら」の方をお招きして、薬物乱用防止教室を行いました。児童の感想には、「薬物は本当に怖いと思った」「もし誘われても



断ります」などが書いてあり、お話から薬物の恐ろしさを学ぶことができた様子でした。

むし歯は自然には治りません!

秋の歯科健診を行いました。「治療のお知らせ」(ピンクの紙)が配付されたお子様は、医療機関にかかり、相談・治療をお願いいたします。

むし歯は歯が溶けてぼろぼろになってしまうだけでなく、歯並びが悪くなったり他の病気の原因になったりすることもあります。歯科疾患は放っておいても自然に治りません。ぜひ、冬休みを利用して受診をしてください。

また、6年生は、来年4月の中学校入学後は、部活動等で忙しくなり歯科医院に通う時間を確保するのが難しくなる可能性があります。この冬休みが治療のチャンスです。必ず受診をしましょう。

冬休みに
受診をしよう

まだ「治療のお知らせ」の提出がない児童には、確認のため再度「歯・口腔の健康診断結果のお知らせについて」を、配付させていただきます。



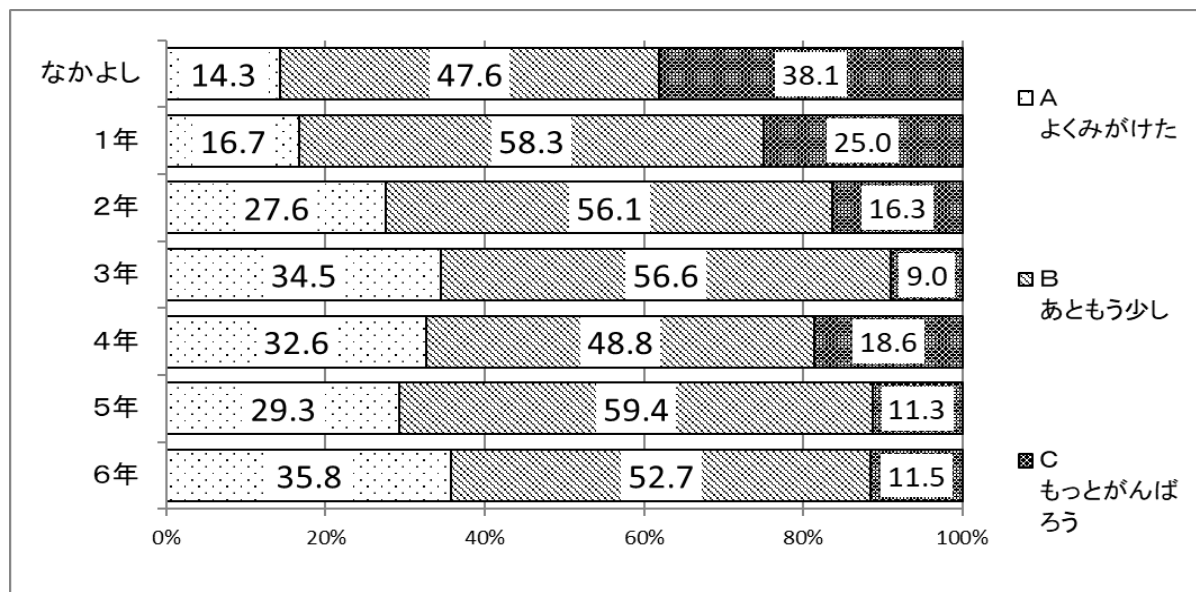
< 歯みがきテストの御協力ありがとうございました >

児童の感想からは、「前回よりもよく磨けた」「裏側が赤くなった」など、普段の歯みがきの見直しにつながったものが多くありました。保護者の皆様からもコメントの御記入ありがとうございました。

3学期に行う最後の歯みがきテストに向け、「よく磨けている」に丸がつくよう歯みがきしましょう。また、夜寝ている間はむし菌や口内細菌が特に増えるため、寝る前はしっかりと歯みがきしましょう。できれば、おうちの人に仕上げ磨きをしてもらいましょう。



《歯みがきテスト集計結果》



冬だからおきる事故やケガ。こんなことに気をつけて。

- △ 雪が降っていても道が凍っていることがあります。日陰や横断歩道のラインは特に注意。
- △ ポケットに手を入れていると、ころんだときにキケンです。
- △ 手袋や帽子をつけましょう。ころんでも軽いケガですむことも。
- △ 雪は音を吸収するので、車が近づくと音が聞こえにくく危険です。
- △ 積もった雪を道の脇によけておるときの注意。道の幅がいつもよりせまいため、交通事故がおきやすいです。



冷え知らずをめざそう!

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛え、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

なにより、あせりはケガのもと。時間にゆとりをもって、行動しましょう。

