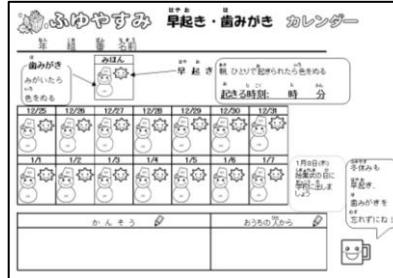


# ほけんだよい 冬休み号



いよいよ冬休み。今年も年末年始は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8日(木)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、はやあき、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、ご飯よそい

**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

☆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。



令和7年12月 さいたま市立三室小学校 保健室

## むし歯は自然には治りません！

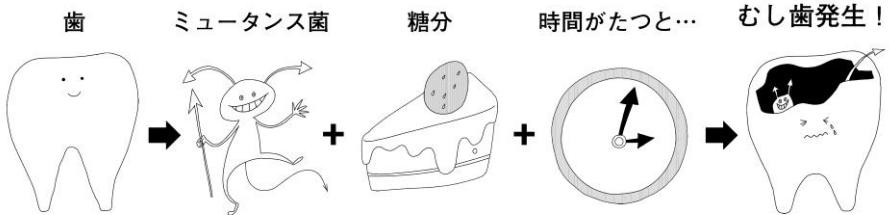
秋の歯科健診を行いました。「治療のお知らせ」が配付されたお子様は、医療機関にかかり、相談・治療をお願いいたします。

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。

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した。

## むし歯ができる仕組み



私たちの口の中には、たくさんの細菌がいて、その中にむし歯の原因となる「ミュータンス菌」がいます。ミュータンス菌は砂糖などの糖分を取りこんで数を増やします。数を増やしていくときに、ミュータンス菌たちは酸をどんどんつくります。その酸で歯がとけて「むし歯」になるのです。

## <6年生 「薬物乱用防止教室」を開催しました>



11月26日(水)に、6年生に向けて、「薬物乱用防止教室」を開催しました。与野新都心ライオンズクラブより、薬物乱用防止教育認定講師の先生をお招きし、45分の授業をしていただきました。授業参観の時間で開催しました。ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

### ○児童の感想より○

- ・なんで未来ある若者が人生を台無しにしてしまう薬物を使用してしまうんだろうと、疑問の気持ちと、若者を悪い道へと引きずる大麻の力の恐ろしさがわかりました。
- ・病院でもらう薬は安全なものだと思っていましたが、用法・用量を守らないと命に関わることを知りました。
- ・薬物を誘われても「断る勇気」をもつこと、そして他人事ではないという学びを大切にしたいです。
- ・みんなに迷惑をかけないためにも、絶対に薬物を乱用しないようにしたいです。
- ・薬物の影響は、心や体、脳がおかしくなったり幻覚が見えたりなど、どれも成長をさまたげる影響だということが分かりました。
- ・薬物の誘いを受けるなど、困ったことがあったときにも「子ども110番の家」を利用できることが分かりました。薬物乱用はしたくないと心の底から思いました。



## 寒い日も元気に過ごしましょう



こたつでのうたた寝をやめましょう。

疲れがとれない上に、  
かぜをひきやすいです。



お風呂に入ったら手足を  
マッサージし、しっかり  
あたたまりましょう。



お風呂から出たら、  
湯冷めに気を付けて、  
あたたかい恰好で  
過ごしましょう。



カイロを使用する時は、低温やけどの  
注意しましょう。



極端な厚着はかえってかぜのもとに  
なりますので、やめましょう。