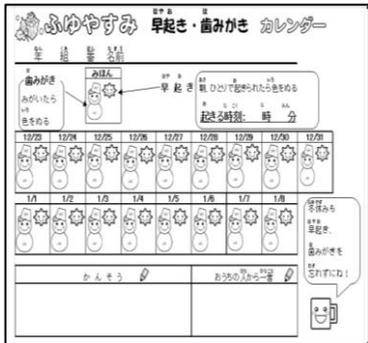


# ほけんだより 冬休み号



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7日（火）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



☆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年生薬物乱用防止教室 児童の感想紹介>

- ・薬物は危険だということが分かりました。
- ・もし誘われても断る勇気を持ちたいです。
- ・10代の薬物乱用者が増えていて、身近になってきていると思いました。
- ・処方された薬も正しく使いたいです。
- ・周りで薬物に手を出そうとしている人がいたら、早めに気づいて止めようと思いました。



## 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」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。

冬休み中に  
受診をしよう



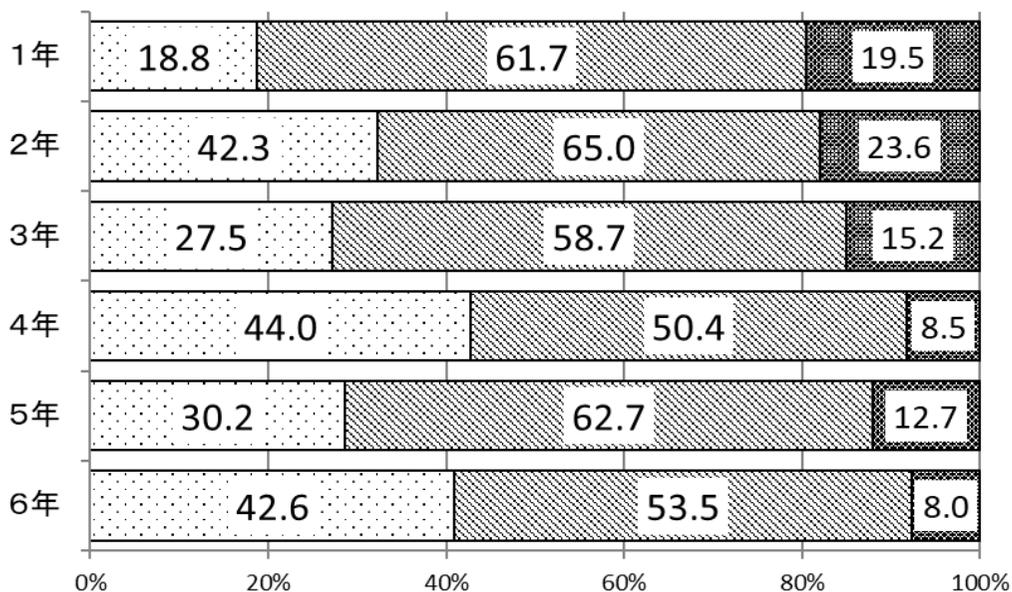
## < 歯みがきテストのご協力ありがとうございました >

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ご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。中学年くらいまでは、おうちの方の仕上げ磨きをお願いします。



### 《歯みがきテスト集計結果》



\*なかよし学級の児童は、各学年に集計してあります。

- A よくみがけた
- B あともう少し
- C もっとがんばろう

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。ふくらはぎを鍛えると、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。



冬だからおきる事故やケガ。こんなことに気を付けて。

- ⚠️ 雪が降っていないく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、ころんだ時にキケンです。
- ⚠️ 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あるときは注意。道の幅がいつもよりせまいので、交通事故がおきやすいです。

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。



冬だからケガにもより注意を