



さいたま市立東宮下小学校保健室 令和6年12月2日 発行

今年も早いもので残り1か月となりました。日が短くなり、急に冷え込む日が増え、大分冬らしくなってきましたね。冬休みやクリスマス・お正月などのイベントを楽しく過ごすためにも、健康管理が大切です。体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。ほかに、体を温めたり、食事は消化に良いものをとるようにしましょう。うどんやお豆腐、バナナやりんごなどのフルーツがおすすです。



ひがしみやしたしょう あき は くち けんこうしょうかん
東宮下小 秋の歯と口の健康週間

きょうりょく
ご協力ありがとうございました！

① 歯・口の健康チャレンジカード

みなさんビンゴを自指して、取り組めたようですね。「いつもより歯がきれいになった気がする」「次のカラーテストで赤いところをなくしたい」「一口30回かむことを続けていきたい」などたくさんの感想がありました。みなさん一生懸命に取り組んでくれたことが伝わりました。おつかれさまでした。

② 8020歯の健康教室

1～3年生を対象に、歯みがき指導を行いました。動画を見ながら集中して参加していました。つっこみみがきや三面みがきなど効果的な歯みがきの方法を学んだり、「おかしは時間を決めたい」「甘いものを食べたら歯みがきする」と感想を言ってくれた子もいました。8020を自指してこれからも頑張りましょう！

～保護者の方へ～

歯科健診の結果、歯科医院にて治療や相談が必要なご家庭には、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ（ピンクの紙）」を配布しました。速やかに、受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。

うらもあります

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。



冬休みの過ごし方 ~このようなことに気をつけましょう~



歩きスマホはNG

朝ご飯を食べる



コタツで寝ない

スマホやゲームの時間を決める



適度な運動をする

【ほけんしつ日記】

冬ならではの楽しみって色々ありますよね。コタツに入ったり、イルミネーションを見たり、雪遊びをしたりなどなど…

私の楽しみは鍋を食べることです。ですが、具材をあれもこれもとよくばってしまい、よく作りすぎてしまいます。キムチ鍋や豆乳鍋が好きなのですが、味が薄くなり悲しい気持ちになることもしばしば…。最近では鍋に入れる具材を切りすぎないように気をつけています。みなさんの冬の楽しみは何ですか？ほけんしつに乗らせてぜひ教えてください。いつでも待っています。

