

ほけんだより 12月

玉島小学校
保健室
2022.12.2

日中も気温が上がらない日が増えてきました。本格的な冬がすぐそこまできています。玉島小学校では休み時間、たくさんの人が運動場で元気に遊んでいます。これからの季節、風邪や感染症が流行してきますが、普段からからだを動かし、風邪に負けないからだをつくることはとっても大切。だからこそ、これからも元気に外で遊んでほしいと思います。

ハンカチ も ある を持ち歩きましょう！

風邪を予防するためには、手洗い・うがいはとても大切ですね。でも、その手洗い・うがいの後、ぬれた手を服でふいている人や水を払うだけで済ませてしまう人をよくみかけます。せっかくきれいに洗ったのだから、清潔なハンカチでふくようにしましょう。毎日、清潔なハンカチを持ち歩いてくださいね。

3年生に 歯みがき指導を しました🦷



例年、学校歯科医さんと歯科衛生士さんをお招きして、歯の染め出し液を使って歯みがきを練習をしていましたが、今年度もコロナの影響で実施できなかったため、養護教諭が話をしました。

3年生の時期は、ちょうど歯の生え変わりが多く、歯みがしにくいです。おじいちゃんおばあちゃんになっても、自分の歯でおいしいものを食べたいよね！と話し、むし歯のでき方や、正しい歯みがきの仕方を伝えました。

子どもたちから「歯の病気になるのは嫌だな」「もっと歯磨きを丁寧にしないとー」という声があがり、それぞれにたくさん感じてくれていたことだと思っています。

歯は、一生付き合っていく大切なものです。その歯をなくしてしまわないように、毎日しっかりと丁寧な歯みがきをしましょう！！



は 歯みがきカードの きょうりょく ご協力 ありがとうございます！



こどもたちのふり返りと、保護者の方からのコメントをすこし紹介します♪

低



じぶんで歯をみがいて、あとでお母さんにしあげみがきをしてもらいました。1週間ていねいにがんばりました。

夜はねむくてみがくのがいやだ！という日もあったけれど、頑張ってみがいていました。このままむし歯ゼロでがんばろう！



中



毎日歯みがきしてすっきりしました。これからもむし歯にならないように歯みがきをしていきたいと思っています。

歯は一生の宝物です。毎日ていねいにかかさずお手入れすることができてすばしかったです。毎日お風呂に入ることと同じように、毎日歯をきれいにする習慣をこれからも大切にしてください。



高



毎日奥歯や歯のうらもしっかりみがきました。時間がたつぷりあったので、鏡を持ってみがき残しが残らないかチェックしています。これからも続けようとおもいます。

いつも忘れずに、丁寧にみがけていると思います。このままつづけて、むし歯ゼロを継続してください。

