

# ほけんだより



令和元年11月29日(金)  
丹波小学校 保健室

今年も気がつく<sup>ことし</sup>と残りひと月<sup>の</sup>となりました。寒さも厳しくなり、カゼやインフルエンザにかかりやすい時期<sup>し</sup>です。今年<sup>ことし</sup>は昨年<sup>まねん</sup>と比べ、だいぶ早い時期<sup>はや</sup>からインフルエンザが流行<sup>りゅうこう</sup>しています。

手洗い・うがい・マスク・換気<sup>かんき</sup>の予防4点セット<sup>よぼうてん</sup>を忘れず、残り少ない2学期<sup>がっせき</sup>を乗り切り<sup>のり</sup>ましょう！



保健室からのお知らせ  
今月の保健目標は  
よい姿勢で生活しよう  
です。

## はやね はやお あさ さんか 早寝・早起き・朝ごはんチャレンジへの参加

ありがとうございました！



みんな、お友達<sup>ともだち</sup>になってくれたかな？

はやねちゃんとお友達<sup>ともだち</sup>になれなかった子は、なぜ眠るの

が遅<sup>おそ</sup>くなってしまうのかを考<sup>かんが</sup>えてみよう！理由<sup>りゆう</sup>が

わかれば眠る時間<sup>ねむ</sup>を、早く<sup>し</sup>することができるかも！？



## は しどう おこな 歯みがき指導を行いました！

11月11日(月)に歯科衛生士の方<sup>が</sup>に本校<sup>に</sup>来校<sup>ら</sup>していただき、歯みがき指導<sup>しどう</sup>を行いました！

「おうちの歯なし」と題<sup>だい</sup>して、歯<sup>は</sup>それぞれにある役割<sup>やくわり</sup>を教<sup>おし</sup>えてもらった後<sup>あと</sup>、歯垢<sup>しこう</sup>の染め出し<sup>ぞめだし</sup>をしました。

歯科衛生士<sup>しかえいせいし</sup>さんによると、小学生<sup>しょうがくせい</sup>は上の歯<sup>うへ</sup>をしっかりと磨<sup>みが</sup>くことが難しい<sup>むずか</sup>いため、磨き残<sup>みが</sup>しが多い<sup>おほ</sup>とのこと。みなさんはどうでしたか？意識<sup>いしき</sup>して磨<sup>みが</sup>いてみましょう！また、ブクブクうがい<sup>うがい</sup>が大事<sup>だいじ</sup>というお話<sup>はなし</sup>もありましたね。歯みがき前<sup>まえ</sup>と歯みがき後<sup>あと</sup>、2回<sup>かい</sup>ずつのブクブクうがい<sup>うがい</sup>を忘れ<sup>わす</sup>れないでくださいね！



### 保護者の皆様へ

歯みがき指導への御協力<sup>ごきょうりき</sup>ありがとうございました。子ども達も普段<sup>ふだん</sup>は気がつくこと<sup>こと</sup>の出来ない磨き残<sup>みが</sup>しや、磨き方の癖<sup>くせ</sup>に気がつくこと<sup>こと</sup>が出来たと思<sup>おも</sup>います。各家庭<sup>かくけい</sup>におかれましても、今後<sup>こんご</sup>とも指導<sup>しどう</sup>の方<sup>かた</sup>をよろしく願<sup>ねが</sup>いいたします。

歯科衛生士<sup>しかえいせいし</sup>さんより歯ブラシ<sup>はブラシ</sup>に関してのお話<sup>おはなし</sup>をいただきました。小学生<sup>しょうがくせい</sup>は口<sup>くち</sup>が小さいこと<sup>こと</sup>もあり、高学年<sup>こうがくねん</sup>だったとしても大人用<sup>おとなよう</sup>の歯ブラシ<sup>はブラシ</sup>では磨き残<sup>みが</sup>しをしてしまうそう<sup>そう</sup>です。サイズも小さく、小回り<sup>せうまわり</sup>がきくため、子ども用<sup>こどもよう</sup>の歯ブラシ<sup>はブラシ</sup>を使った方<sup>かた</sup>がしっかりと磨<sup>みが</sup>けるとのこと<sup>こと</sup>でした。また、低学年<sup>ていがくねん</sup>は子ども用<sup>こどもよう</sup>歯ブラシ<sup>はブラシ</sup>でも小さいもの<sup>もの</sup>を使った方<sup>かた</sup>がよいこと<sup>こと</sup>です。次に歯ブラシ<sup>はブラシ</sup>を交換<sup>こうかん</sup>する際<sup>さい</sup>は、子ども用<sup>こどもよう</sup>の歯ブラシ<sup>はブラシ</sup>にしてみるのもよい<sup>よい</sup>のではない<sup>ない</sup>でしょうか。

よろしければ、御検<sup>ごけん</sup>討<sup>と</sup>ください。