

保健だより☆冬休み号

令和5年12月22日(金)

御船町立滝尾小学校

養護教諭 酒井彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

いよいよ明日から冬休みが始まります。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり、遊びに行ったりすることでしょう。とても楽しみです。しかし、外が寒いこともあり、冬休み中は、つい家の中でダラダラ・ゴロゴロしがちです。規則正しい生活と、運動を心がけて生活しましょう。



歯みがきに力を入れる冬休みにしよう！

11月末に、体育保健委員が正しい歯みがきの方法を教える「歯みがき教え隊」を実施しました。大きな歯の模型と歯ブラシを使って、分かりやすいように教えていました。冬休みは、今回学んだやり方で、歯みがきをマスターしてほしいと思います。

歯みがき教え隊を実施し、児童の歯みがきを観察してみると、特に低学年の児童は、歯ブラシを歯に当たるように傾けて磨くことが難しいようでした（上の奥歯の内側など）。お家での歯みがきの練習とお家の方の仕上げみがきの練習もよろしくお願いします。



ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



しょうがつ
クリスマス、お正月、
たべすぎに注意



さけ やくぶつ
タバコ、お酒、薬物、
さそ誘われても断る



よふ
夜更かししないで
きそくただ規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せす、体を動かそう

冬休みは、親戚の人達と集まってごちそうを食べたり、おもしろそうなテレビがたくさんあったりしますね。年に1度のクリスマスとお正月。たくさん楽しみながらも、生活習慣・生活リズムはくずさないようにしましょう。3学期の始めから元気に過ごせるよう、考えて生活しましょう。

保健関係の配付物について

本日、「保健便り冬休み号」「健康手帳」「冬休み健康ビンゴ」「親子で歯みがきシート」を配付しました。「冬休み健康ビンゴ」と「親子で歯みがきシート」は、保健室からの宿題です。忘れずに取り組みましょう。

★しめきり 1月9日(火)

- ・健康手帳・・・・・・・・お家の方に表紙裏にサインもしくはコメントを書いてもらいましょう。
- ・冬休み健康ビンゴ・・・・・・・・達成できた項目に色を塗りましょう。振り返りも書きます。
- ・親子で歯みがきシート・・・・・・・・お家の人と、歯みがきの仕方を確認しましょう。児童のみなさんは、感想まで書きましょう。

冬休みは受診のチャンス！

6月に今年度の健康診断が終わり、半年が経ちました。異常の疑いがあった人は、受診は済みましたか？ 受診しないまま放置すると、症状が悪化したり、痛みが強くなったりすることがあります。お家の人と相談して、受診しましょう。また、定期通院として、異常が無いかをお医者さんに診てもらうこともできます。特に歯は自分では分からないことが多いので、むし歯がないか確認してもらうのもよいですね。

こし ちりょう
今年のうちに治療をすませよう



保護者の方へ

○保健室からの冬休みの宿題について

今年度の冬休みは、「冬休み健康ビンゴ」と「親子で歯みがきシート」を保健室からの宿題として出しています。「親子で歯みがきシート」に関して、お知らせとお願いです。11月に体育保健委員会の「歯みがき教え隊」において、歯ブラシを磨きたい部分に当てる練習をしました。お家でも確認をしていただき、歯ブラシの使い方の定着につなげたいと考えています。「親子で歯みがきシート」には、歯の磨き方を部分ごとに分けてイラストを載せています。イラスト順に歯みがきをし、歯ブラシが磨くべき場所に当たっているかのご確認をお願いします。当たっていないときは、歯ブラシの向き等の使い方について、保護者の方からもアドバイスをいただければと思います。「親子で歯みがきシート」を実施され、ご感想やお子様へのコメントなどを記入いただくと助かります。年末年始のご多用な中ですが、お子様の歯みがき定着のため、ご協力をお願いいたします。



○令和6年度の給食対応について

御船町では、全ての児童が安心して給食時間を迎えられるよう、給食づくりに取り組んでいます。そのために、食物アレルギー等をお持ちのお子さまの状況を把握し、学校給食を検討していく必要があります。そこで、令和6年度より、新たにアレルギー対応食等の対応を希望される場合は、早急に学校にご連絡ください。書類の確認や面談の日程調整等、令和6年度の給食対応に向けて準備を進めていきます。