

# ほけんだより 1月

令和4年1月8日  
練馬区立下石神井小学校  
保健室

## 今年もよろしくお願ひします！

冬休みは元気に過ごせたいでしょうか。これから一年で一番寒い時期を迎え、風邪もひきやすくなります。手あらいをしっかりとったり、風邪のひきはじめは無理せず早く寝たりするなど、自分でできる体調管理はたくさんあります。どうしたらよいか自分で考えて実行できるとよいと思います。あつという間の3学期。健康第一で、学年のまとめをしてほしいと思います。

## ★身体計測のお知らせ★

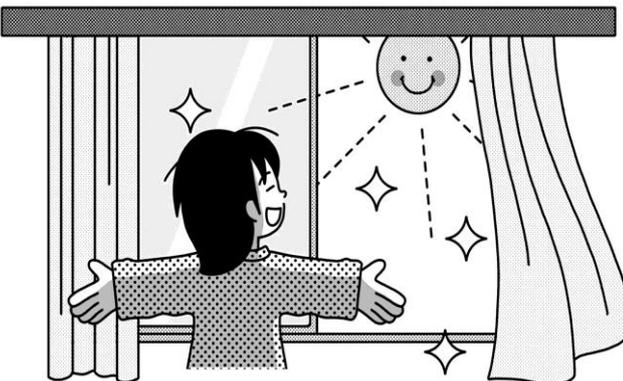
- 1月11日(火)・・・6年生
- 1月12日(水)・・・5年生
- 1月13日(木)・・・4年生
- 1月14日(金)・・・3年生
- 1月17日(月)・・・2年生
- 1月18日(火)・・・1年生

- ①体操着をわすれずに！
- ②計測しやすい髪型にしてきてください。  
(髪の毛を結ぶ位置に注意！)

日程変更がある場合もありますので、ご注意ください。欠席者は後日行います。

## ふゆやすみモードから、きりかえよう！

まどをあ 窓開けて、あさひをあ 朝日を浴びて、



くうき たいないどけい 空気も体内時計もリセットしよ。

やる気スイッチ ON

やる気スイッチ ニ やり始める！



とにかくやり始めるといいらしいは！？

ほんとにー？

さぎょうこうふん 作業興奮という脳の仕組みがあるんだって♪

がっ もくひょう よぼう  
 ☆☆1月のほけん目標☆☆: 「かぜを予防しよう」

ちよっとの ゆだん が かぜ の もと

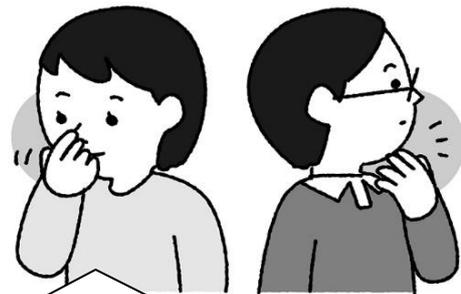


なんか変? ちょっと変? はホントに変!



無理をしないで 休養しましょう。

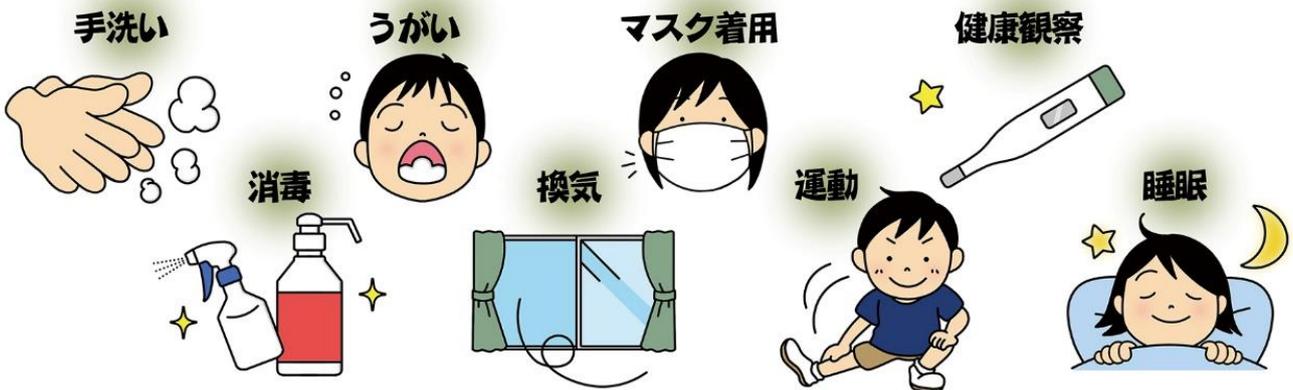
顔にさわるクセ、直そう



↑これは、どうでしょうか? 自分では気付いていない人も多いと思いますが、校内でもよく目をこすったり、鼻を触っている人を見かけます。ウイルスが入らないよう、触らないことを意識しましょう。

おうちの方の「あれ?なんかへん…」という感覚は、本当に当たります! おかしいと思ったら、早めに休養を!

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



ウラもあります

## 「はみがきチェック」コメント紹介

児童のみなさんや、保護者の方からのコメントを一部紹介します。今月は4年生です。

歯磨きチェックをしてみると、磨けていないところが視覚的に分かり、「これからはがんばって歯磨きしよう！」という子供たちの気持ちなどの感想からも感じる事ができました。この気持ちが継続していってくれることを願っています！

### 4年生 児童

・はぐきと歯のあいだが赤くなっていたので何回もやさしく細かくやっていきたいと思います。前歯をよくやっていきたいと思います。

・自分でしっかり歯をみがいたつもりでも、実さいには、できていない所は、たくさんあるんだなと思いました。次からもっときれいにみがけるようがんばります。

・赤くなった歯は、すこししかなかったのでうれしかったです。すこし赤くそまっていたので、つぎからは、赤くならないように、しっかりみがいてまたチェックしてみたいです。

・思っていたより赤だらけだったから、これからはぐきをよくみがき、はぶらしの角度を極めて、歯をきれいにしたいです。

・赤くそまったところが多かった。むしばや歯肉炎にならないように、ちゃんとはみがきをする決めた。

・いつもきれいに歯をみがいていると思い、「そんなに赤くそまらないだろ。」と思っていたけれど、じっさいやってみて、「けっこう赤くそまったな。」と思いました。今度からは、もっときれいに歯をみがいていきたいと思いました。

1本、1本、みがいてあげよう。



軽い力でこきざみにみがこう!



・すき間や奥の歯、歯のうらなどが歯垢のたまっているところだった。すき間はデンタルフロスで、奥の歯は歯ブラシのつま先で、歯のうらはようじなどで、歯垢をなくしたい。

・いつもこんなだったんだな、この次からよくみがこうと思いました。もっと、このつぎからびっぴかになるまでよくみがこうと思った。

・本人の磨き方だと、きちんと汚れが落ちていないことが分かりました。丁寧に磨いてほしいです。

・自分で磨き残しを確認することができて、とてもよい機会でした。永久歯はずっと使う大切な歯なので、丁寧に細かく磨いていってください。

・奥歯のほうはわりと磨けているので、前歯のほうを歯ブラシのつま先部分を使ってしっかり磨きましょう。

・舌がピンクになり、びっくりしたね。奥歯のみぞや歯と歯の間、歯茎に近いところに磨き残しがいくつか見られました。一緒にブラッシングの確認をしたので、これからは染まった部分に注意しながら歯磨きをしてください。4年生まで虫歯ゼロなので、このまま維持を目指しましょう！！

・身長が高くなってきて、仕上げ磨きをするのが見にくくなってきましたが、今後も定期的なチェックと歯医者でのチェックを欠かさず行おうと思います。

・乳歯が生えかわる前のところなども磨き残しがありそうだから、しっかり丁寧に磨こう！

・4年生になりしっかり歯磨きができているのかと思っていましたが、赤く染まった部分が多く、歯磨きの正しいやり方の確認をすることが大切だと再認識できました。よいきっかけになりました。

・“おはよう おやすみ きれいな歯”を目指して、鏡の前でしっかり磨く習慣をつけましょうね。

・磨きにくいところがよく分かったと思うので、これから意識的に歯磨きしていきましょう。よい発見ができました。

・思ったよりもみがけていないことに気付けたようでよかったです。(こんなに汚れているなら、仕上げ磨きももう少し頑張らなくては…)早く仕上げ磨きから卒業したいです…。

