

ほけんだよい



令和7年12月1日
前芝小 保健室
No.10

今年も残り1か月となりました。寒さも急に厳しくなってきましたね。

朝の健康観察では、かぜ気味の人が増えてきました。手あらいやマスク、

バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけましょう。感染予防をしながら

、残りの2学期を、最後まで楽しく過ごしましょう。



12月の保健目標



かんせんしょう よぼう 感染症の予防をしよう

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。
休むことで、体にある
回復力や病原菌と戦う
力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないよう、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



3つの首ってなに？



どこかわかったかな？



3つの首を温めて
上手に防寒をしましょう



ひとよ
※おうちの人といっしょに読みましょう。



しかにじけんこうしんだん ～歯科二次健康診断のおしらせ～



12月4日(木)に、歯科二次健康診断があります。

対象者は、4・6月の歯科健診でCO(むし歯になりそうな歯)・GO(軽い歯肉炎)と診断され、「受診報告書(歯科健康診断結果のお知らせ)」が学校へ提出されていない子です。
再度「受診報告書」を配付しますので、歯科二次健康診断までに受診された方は、
保護者の方で記入していただき、学校へ提出してください。
毎日ていねいに歯みがきをしましょう。持ち物もわすれないように準備しておきましょう。

<当日の持ち物>

- ・歯ブラシ

まだCO・GOだった子は、
歯みがき指導があります。



みがき残しはないかな?

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに
動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出さようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。