

# ほけんだより



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

## 感染症の予防をしよう

かぜ  
**風邪**  
かな？  
と思ったら…

### 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？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



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



# ～歯科二次健康診断のお知らせ～

※おうちの人といっしょに読みましょう。



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すようにするといーよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。