

# ほけんだより



令和7年12月16日  
前芝小 保健室  
No.11

もうすぐ冬休みが始まります。今年は14日間あります。クリスマスや正月などの楽しい行事がたくさんある冬休みですが、ついつい夜ふかしをしたり、食べ過ぎてしまったりと生活リズムが崩れがちです。規則正しい生活を心がけましょう。元気で楽しい冬休みを過ごすために、事故やけが、病気にも気をつけましょう。そして、冬休みの思い出をたくさん作ってください。



12月4日に歯科二次健診があり、前芝小学校の学校歯科医 藤城直也先生よりお便りをいただきましたのでご紹介します。

今回の歯科検診を終えて感じたことですが、歯の大切さが子どもたちに十分に伝わっていないと感じました。大切な6歳臼歯（小学校1年生で生えてくる歯）は、自分が80歳になっても、好きな食べ物を食べるために必要な歯になっていきます。



料理をするときに、包丁がなければ野菜やお肉を細かく切れないのと同じように、歯がなければ自分の好きな食べ物を美味しく食べることはできません。

また、食べるだけでなく、歯は笑った時の笑顔や口元の見た目にも大きく関わってきます。みんなで楽しく大きく笑ったとき、歯は目や鼻と同じように、自分のチャームポイントのひとつになります。

さらに歯は、体にとってさまざまな補助的役割を果たしています。歯を失ってからその大切さに気づくことが多いですが、それは子どもが大人になってから分かる話です。学校歯科医として、今後も子どもたちに歯の大切さや食べることの楽しさを伝えていこうと思っています。

寒い冬がやってくると、つい歯磨きを忘れてすぐに布団に入ってしまうこともあると思いますが、まずは毎日の歯磨きを1日1回は確実にを行うように、家族全員で取り組んでいきましょう。



## ❀ 保健室からの冬休みの宿題 ❀ ふゆやす せいかつ 冬休み生活チェックカレンダー



やり方は夏休みと同じです。毎日生活チェックを行い、できたところに色をぬりましょう。

提出日は1月7日(水)です。

### おうちの方へ

冬休み生活チェックカレンダーの中に「おうちの方から」という欄があります。お子さんの冬休みの生活について、コメントをいただけるとありがたいです。お忙しいときはサインだけでもかまいません。よろしくお願いいたします。



また、1学期に受診した定期健康診断後、検査や治療が終わっていない人は、できるだけ冬休みに受診されますようお願いいたします。すでに受診・治療がお済みの場合は、受診報告書を学校へ提出してください。