ほけんだより1月

令和５年１月９日　さいたま市立大久保東小学校　Ｎｏ．１０

新年、あけましておめでとうございます。2024年が、みなさんの笑顔いっぱいあふれる1年になりますように。

3学期はまとめの時期になります。1月の保健目標にあるように、寒さに負けず、元気に過ごすために、「元気の秘密」を見つけてみましょう。

・・１月の保健目標・・

冬を元気に過ごそう

＜＜ しっかり寝るコツ ＞＞

＊寝る時刻と起きる時刻を毎日同じ時間にする

＊寝る直前までテレビ・ゲーム・スマホを見ない

＊朝起きたら太陽の光をあびる

＜＜ 運動のコツ ＞＞

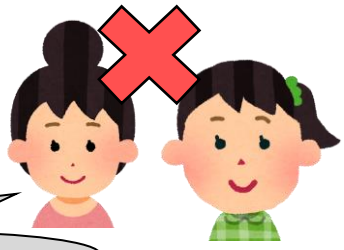
＊業間休みや昼休みには校庭に出てみる

＊上着のチャックやフードでけがをしないように気をつける

みんなのおススメのあそびがあったら教えてくださいね！

＊＊１月の保健行事＊＊

１月１０日（水）	身体計測	３・４年
１１日（木）	身体計測	５・６年
１２日（金）	身体計測	１・２年・けやき



身体計測がある日は、頭の上で髪の毛を結んだり、ポニーテールにしたりしないようにしましょう。身長が正しく測れなくなってしまいます。

令和５年度 さいたま市歯科保健コンクール
努力校に選ばれました！

これは、みなさんが日頃から歯みがきをがんばっていることや、歯科健診でむし歯等が見つかった人が、しっかり治療にいって治していたことからいただけた賞です。

これからも学校やおうちでの歯みがきをがんばってください。まだ治療に行っていない人は早めに病院へ行きましょう。

表彰状

努力校

さいたま市立大久保東小学校

貴校は第七十回学校歯科保健コンクール地区審査会においてその成果が顕著でありましたよってこれを表彰します

令和五年九月二十八日

さいたま市教育委員会教育長 竹居秀子

さいたま市学校保健会会長 許 重治

秋のはみがきテストやはみがきカレンダーの感想を紹介します

みなさんのはみがきテスト、はみがきカレンダーの結果はいかがでしたか？6月に行ったときよりも細かくていねいな歯みがきをしていたり、1日3回忘れずに歯みがきができていたりした人が増えているように感じました。これからもていねいな歯みがきを続けていきましょう。みなさんの感想を一部紹介します。

前よりもきれいにみがけたと思います。はみがきテストがなくてもていねいに歯みがきをしてきたいです。

いつも前歯がそまってしまっていた原いんは、すぐに通り過ぎてしまっていたからと分かったのでこれから治したいです。

しっかりと時間を決めてできたのでよかったです。このような期間だけでなく毎日ていねいにみがきたいです。

これからも歯をきれいにみがいてデンタルフロスを使って歯と歯の間をきれいにしていきたいです。

朝の歯みがきはねむけが覚めるので、みんなもしてほしいです。

「毎日3回」だけでなく、食べ終わったらうがいをしたり、みがきにくいところを意識したりして、歯みがきカレンダーに取り組むことができました。

【おうちの方へ】

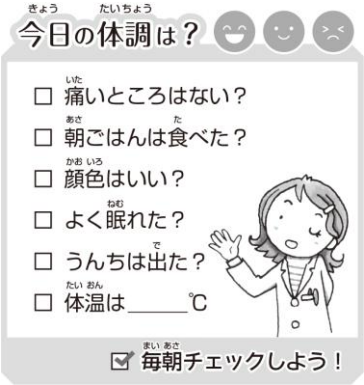
御家庭でのはみがきテスト及びはみがきカレンダーの取組、ありがとうございました。お子様への励ましの言葉を読ませていただき、保健室でとてもうれしい気持ちになりました。一部ですが紹介させていただきます。

今後も歯科保健活動への御理解と御協力をよろしくお願いします。

鏡を見ながらみがいていることが少ないので、見ながらみがくようにするともっとキレイにできるのではないかと思います。
がんばれー！！

これからも、すみずみまでていねいにみがこうね。
わたしも、しあげみがきがんばります！

きれいにみがくのってむずかしいね。
歯を数えながらていねいにみがくときれいにみがけるかもしれないね。
むし歯にならないようにみがきましょう。

歯の生え変わりでみがきにくいところはあると思うけど、ていねいを心がけよう！

★ 具合が悪く早退をする場合や、けががあった際に御家庭へ連絡をします。年度当初に記入いただいた緊急連絡先が、3学期に入り変更があった場合はお知らせください。