

ほけんだより 12月

川口市立元郷小学校

保健室

令和5年12月1日

今年もあと一か月となりました。一学期、健康に気をつけて生活できましたか？

校庭の木々が色を変え、冬の準備を始めています。みなさんち「草ね・草抜き・

朝ごはん・朝うんち」で、寒さに負けない体づくりをしましょう。

12月の保健目標 寒さに負けずに 外で元気に遊ぼう



運動は体にいいことがいっぱい

暑さ寒さに強くなる

血行が良くなり
栄養が行き渡るストレスを和らげ
効果がある心肺機能が
高まる筋肉がつき、骨が強
くなり、けがをしに
くい体になる脂肪がつきにくなり
肥満を防ぐ

元氣小にきれいな空気を！ まどあけ隊 活動中!!

暑くなってきましたが、教室の換気はできていますか？ 校庭
裏と廊下側の2か所のまどや扉を開けて、風の通り道をつくり
ます。授業中は10cm程度でよいですが、休み時間には大きく
開けて空気を入れかえましょう。年間休み、保健委員の児童が
「まどあけ隊」として、各教室に巡回に行きます。ご協力をお願いします。



2学期も残すところあとわずか。お子様の健康管理および感染症の
予防につきまして、ご協力をいただきたいと思います。

☆インフルエンザにご注意を! ☆

インフルエンザ等の感染症がはやる時期となりました。体調が悪い場合は、どう
ぞ早めに受診していただくようお願いいたします。出席停止期間中は日帰りのうち
解熱後2日間を要むことになっています。体調により長くかかる場合もあります。

刷牙、咽頭結膜熱（プール病）も全国的に流行中です。

感染症予防には、

手洗い・うがい（特に洗い流しを30秒間しっかりと丁寧に行うことが
大切）、不織布マスクを着用する、こまめに換気する、加湿する、人混み
に近づかない、抵抗力をつける、がポイントです。

上手な歯みがきで「いい歯」を目指そう!

11月におこなった「歯みがき調べ」の結果から、みがき残しの多かった箇所がわかりました。
校の歯科健診の際に、歯科校医さんに「歯垢（歯のよこれ）がついている児童がとて多い」と
言われました。このままにしておくと、むし歯になってしまいます。毎日の歯みがきを見直して、
きれいにみがいてピカピカの歯ですごしましょう。



みがき残しが
多い箇所は...

①上の前歯の表面...上くちびるがじゃまで、
みがきにくい！
②歯垢のよこれ...ハブラシがとどきにくい！

歯みがきをするときは...

カガミを鏡ながらみがき
ましょう。前後に、おう
ちの方にチェック



してもらって
ハッキリ
ですね。

前歯は、1ぶくちびるをハフ
ラシで持ち上げて、2ハフ
シをだてにしてみがこう。

奥歯は、1ハフラシを横から
入れ、2ハフラシの毛先をあ
ててみがこう。

お子様の歯の健康観察を行う。だ
るそうだな、熱っぽい感じだなと思し
たら、検温して体調を確認し、無理せ
ず、お休みしたり、病院に行ったりし
てほしい。こしらえないように
してください。

