



あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、3学期に入りましたね。みなさん体の調子はどうですか？体がしんどく、つらい人はいませんか？体がしんどく、つらいとうったえる人は冬休み中に生活習慣がみだれたことが主な原因にあります。次のようなことも心がけて、早めに「冬休みモード」からぬけ出しましょう。また、これからかぜやインフルエンザが流行する時季になります。病気に負けない体づくりを心掛けましょう。

1月の保健目標

さお ま
寒さに負けない
からだ つく
体を作ろう

冬休みモードからぬけ出そう！！



① 早く寝る！

『夜更かし→朝に無理やり起きる→ねむい・だるい』を繰り返さないよう、夜はねむくなくても早めにふとんに入りましょう。

② 朝食をとる！

たとえば、かんたんに食べられるパン・バナナ・牛乳など、まずは、登校前に少しでも何か食べる習慣をつくりましょう。



③ 体を動かす！

体育・外遊び・おうちの手伝いなどで昼間のうちに動いた分、体が休みを必要とするので、夜にねむくなりやすいです。



★保護者のみなさまへ★

- ①第二回学校保健委員会（はぐくみ委員会）にたくさんの申し込みありがとうございます。申し込んでくださった方は、全員ご出席いただけます。日時は平成29年2月8日（水）14：30～です。よろしくお願いいたします。
- ②インフルエンザの出席停止期間の確認です。感染力が残った状態で登校してしまうと、他の人にうつしてしまう可能性があります。熱が下がって元気である場合でも、集団の感染を防ぐために、ご協力をお願いします。また、インフルエンザが疑われる場合、必ず医療機関を受診してください。

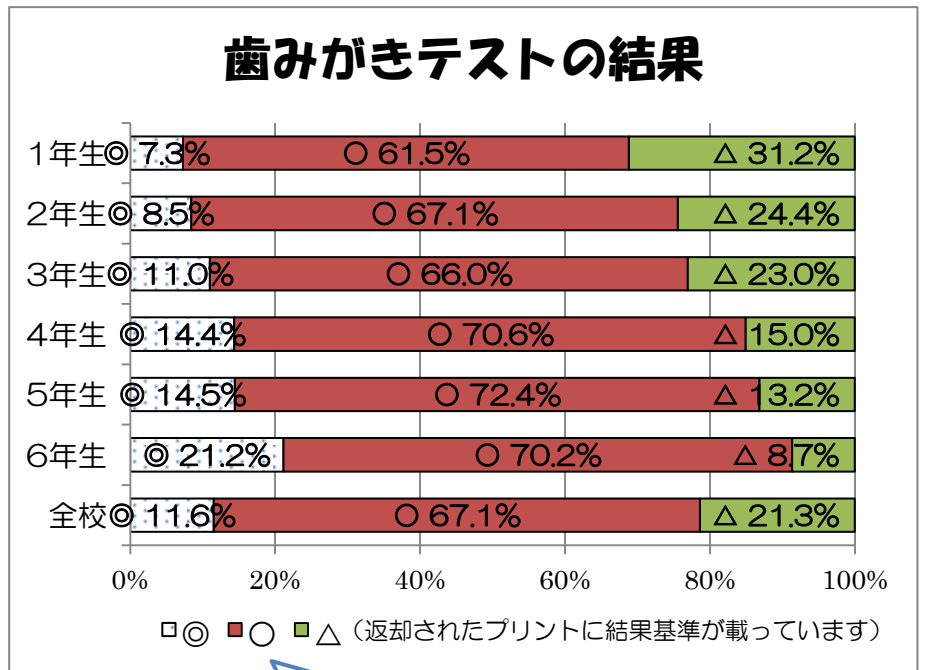
インフルエンザの出席停止期間

発症後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

家族でぴかぴか歯みがきテストの結果報告

11月7日(月)～11月14日(月)に、家庭で歯みがきテストを行っていただきました。家庭でのご協力、そしてたくさんの感想ありがとうございました。家族で歯みがきテストを行うことで、家庭で歯の健康について考える機会になれば幸いです。

集計結果と、感想の一部を報告します。



毎年、学年が上がるにつれ、◎の人が増えています。とてもよい傾向です。特に6年生はすばらしいですね。しかしH27年度のデータと比較すると、△の人が増えている学年が多いです。△の人は、次回赤い部分が少なくなるように気をつけましょう！そして、これからも丁寧な歯みがきができるように頑張りましょう！



は 歯みがきテストの感想



- 去年よりみがけていたのでよかったです。奥歯をもう少し頑張りたいです。
- 初めて◎をとれてよかったです。歯は大切なものなのでこれからもきれいにしていきたいです。
- ちゃんとみがけていると思っていても、奥歯が少し赤かったので、来年は◎とれるように歯みがきをしっかりできるようにしたい。

- よく見てみがけると思える前歯の外側が一番染まっていたのでびっくりしました。
- いつも手鏡を使って、全体をみがくように心がけてほしいです。
- 歯の間や歯肉に近いところがほとんど染まったので、もう少し時間をかけてみがかないといけなかったと思いました。

ほけんだよりは、おうちの人といっしょによみましょう。