



令和7年12月
美旗小学校
保健室

いよいよ明日から冬休み！！クリスマスに年越しにお正月、楽しい時間が待っているかもしれません。夜ふかしや食べすぎは、体調をくずす原因となってしまいます。元気に楽しくすごせるように、生活リズムをくずさないようにしましょう。



冬休みも生活リズムチェック♪

日 目的	冬休み最後の3日間で、3学期に向けて生活リズムを整えていく
実施期間	1月5日(月)～7日(水)
提出日	始業式

ふ・・フルーツや野菜を食べて、かぜに負けない体を作ろう！
ゆ・・ゆうわくに負けずに、食べ過ぎや夜ふかしに気をつけよう！
や・・やりすぎ注意！スマホやゲームは時間を決めよう！
す・・すいみん時間は、たっぷりとろう！
み・・みんなで笑って、よいお年を！

冬休みを元気に過ごすための合言葉！

インフルエンザに注意

保護者の方へ
市内でもインフルエンザが流行っています。
最近はA型B型ともに流行ってきている印象です。
インフルエンザは出席停止になりますので、診断を受けた場合は、学校までお知らせください。

免疫力チェック!

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0~2個
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3~6個
免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

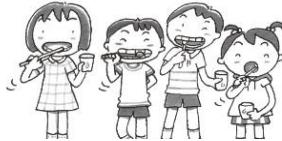
7~10個
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう

- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- あまり外出したくない

はみがきチェックを行いました！

11月11日～15日の5日間、保健委員会による、はみがきチェックを行いました。歯みがきチェック表からは、たくさん的人が、それぞれ歯みがきをがんばっていたことがわかりました。



これからも毎日のはみがきで、
自分の歯を大切にしてね。

はみがきの様子♪
先生も一緒に取り組みました。



保健委員さんの様子♪
結果の集計や表彰状の作成など
みんなで協力してがんばりました！



はみがき指導を行いました！

12月4日に学校歯科医の平澤先生に来ていただき、4年生を対象に歯科指導を行っていただきました。当日は、歯のそめだしをしてから、それぞれ鏡を使ってみがき残しを確認し、自分の歯みがきの仕方について振り返る良い機会となりました。



児童の感想より・・

- ・歯のよごれがあんなにもついていることを知ってびっくりしました。
- ・自分ではきれいにみがけていると思っていたけど、思ったよりもみがき残しがたくさんあってびっくりしました。
- ・みがくときに、順番を決めてみがくといいことを初めて知りました。
- ・細かく歯ブラシを動かすことや、前歯はたてにみがくといいことを知りました。
- ・奥歯や歯の重なったところが特にみがけていなかつたので、これからはそこを意識してみがきたいです。

