



加木屋小学校 令和7年(2025年)12月5日



# ほけんだより12月



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

寒さに負けず  
体力づくりをしよう

つめ かぜ ふ きせつ やす じかん たんなわ  
冷たい風が吹く季節ですが、休み時間には短縄とびをがんばっている  
ようす み げんき  
様子が見られて、元気をもらえます。

とし し つき ことし  
年の締めくくりの月です。今年はどうなことができるようになりましたか？やり残したことがあれば、今がもう一度取り組むチャンスかもしれません！できることから少しずつやってみましょう。



## \* 11月13日に歯みがき指導がありました \*

がっこう し か い せんせい し か えいせい し き  
学校歯科医の先生と歯科衛生士さんに来ていただき、  
3・6年生に歯みがき指導をしていただきました。ひとりひとり歯みがきの様子をよく見て指導してくださり、  
あたらしい は ブラシもプレゼントしてもらいました。とてもよいアドバイスをいただいたので、少し紹介します。



よる は たいせつ きん ふ よぼう  
☆夜ていねいに歯みがきすることが大切！菌が増えることを予防できます。

にっちゅう くち あ きん ふ と  
日中も口を開けていると菌が増えやすいので、閉じて過ごすといいですよ。

は す じゅんばん き  
☆歯をみがくときは、好きなところからではなく、順番を決めてみがくと、みがき残しが少なくなります。

まいにち しゅうかん  
☆フロスも毎日の習慣にするといいですよ！



は くち けんこう た はな  
歯と口の健康は、食べるだけでなく、話すことにも大きく関わります。小学生は大人の歯に生え変わる大事な時期なので、毎日のケアで元気な歯を保ちたいですね。

こんげつ ほけんしつまえ けいじ は  
今月は、保健室前の掲示も「歯」がテーマです。ぜひ見に来てくださいね！



## ふゆやす もうすぐ冬休み



### 朝はどうか？

- ☐ ぐっすり眠れた
- ☐ いつもの時間に起きた
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 歯みがきをした
- ☐ 顔色がいい



### 夜はどうか？

- ☐ お風呂に入った
- ☐ 歯みがきをした
- ☐ 寝る前はメディア機器を見ない
- ☐ 夜ふかしせず寝た

ふゆやす 冬休みも元気に過ごすために、体の調子を毎日自分でチェックしましょう！



## おうちの方へ

### \* 生活習慣チェックについて \*

いつも生活習慣チェック（にこにこチェック）にご協力ありがとうございます。

冬休みも夏休み同様、目標を自由に決められる形のシートで「冬休みがんばりカード」として配付します。ご家庭でお子さんと相談の上、ご活用ください。提出の必要はありません。

### \* こんな様子だったら要注意 \*

「熱はないけれど、いつもと違う…」というときは、体調不良の前兆かもしれません。インフルエンザも流行中です。迷うときは、無理に登校させず、おうちで様子を見ていただくと安心です。

## 朝の様子 チェックポイント

- ☒ いつもと様子が違う（元気がない、ぼーっとしている）
- ☒ 食欲がない（朝ごはんを食べない、量が少ない）
- ☒ 子どもが不調を訴えている

また、学校では、37.5℃以上の発熱の場合はお迎えをお願いしています。ただし、熱がなくても、次のような場合には、早退をおすすめしたり、おうちの方に連絡して相談したりすることがあります。

## 早退の相談をするケース

- ☒ 学校感染症の疑いがあるとき
- ☒ 給食が全く食べられないとき
- ☒ 授業を受けられないほど体調が悪そうとき
- ☒ 嘔吐・下痢などの症状があるとき

学校ではおうちのようにゆっくり休むことが難しいため、休養した方がよいと思われるときはお迎えにきていただくと、お子さんが安心して体を休めることができます。いつもおうちの方には迅速に対応していただき、大変感謝しています。

