



加木屋小学校 令和7年(2025年)12月5日

ほけんだより12月

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様子が見られて、元気をもらえます。

年の締めくくりの月です。今年はどん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づつやってみましょう。

今月の保健目標

さむさに負けず

体力づくりをしよう



* 11月13日に歯みがき指導がありました *

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いり、新しい歯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。



☆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。

日中も口を開けていると菌が増えやすいので、閉じて過ごすとよいですよ。

☆歯をみがくときは、好きなところではなく、順番を決めてみがくと、みがき残しが少なくなります。

☆フロスも毎日の習慣にするとよいですよ!



歯と口の健康は、食べることだけでなく、話すとともに大きく関わります。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。

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



あさ 朝はどうかな？

- 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



よる 夜はどうかな？

- おふろに入った
- 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、おうちに様子を見ていただけすると安心です。

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°C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なとき
- 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けすると、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。

