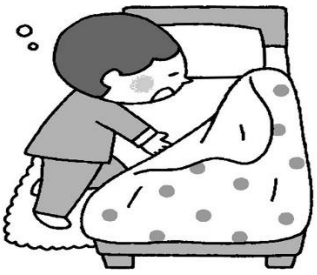
和光市立本町小学校
保健室
令和５年１２月１日
No. １０

今年の秋は短かったですね。暦は秋でも暑い日が多いな～と思ったら一気に寒くなりました。一日の中でも気温の変化が大きく、体調を崩してしまった人も多かったのではないでしょうか。

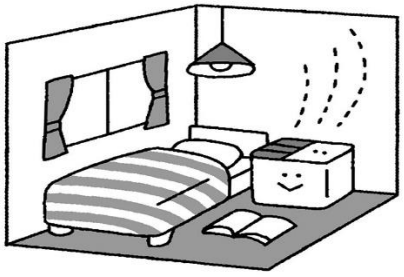
さて、12月22日は「冬至」です。一年で最も日が短い日です。この日に湯舟にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。冬休みまで残り３週間、頑張りましょう！

かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
（あたたかくして早寝しよう）

しっかり食べて栄養をとる
（ビタミンＣがおススメ）



室内を適度な温度・湿度に
（温度21～24℃、湿度60% 前後）

冬休み明け保健行事

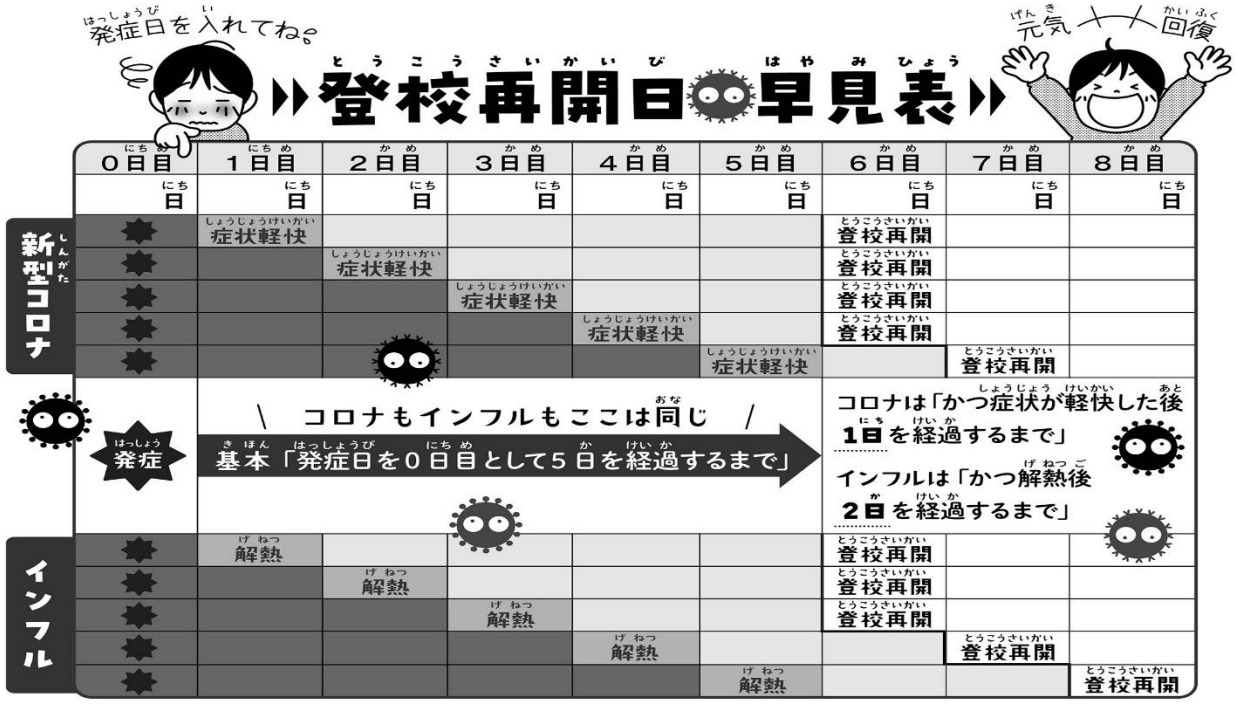
発育測定	１月１１日（木）	５・６年生	体育着 忘れずに！
	１月１２日（金）	３・４年生	
	１月１５日（月）	１・２年生	

＊冬休みの歯みがきカレンダーを配布しています。毎日しっかりみがいて1月9日（火）に担任の先生へ提出してください。保健委員の手作り歯みがきカレンダーです。

～歯科指導を行いました～

歯科指導の様子を紹介します。家庭でのカラーテストの御協力、ありがとうございました。

【4年生】「よく噛むことの大切さについて」

【6年生】「口腔内の健康について」（歯科タケダクリニック　竹田直樹先生・歯科衛生士さん）

本町小では、給食後に歯みがきタイムの時間を設けています。ハブラシを持ってきて、歯をみがいていますか？自分の歯の健康のために、積極的に歯を磨けるといいですね。