

ほけんだより 12月号

令和6年12月2日(月)
針ヶ谷小学校 保健室



はやいもので、今年も残り1か月となりま
した。寒さも厳しくなり、咳や鼻水などの
風邪の症状も増えてきました。手洗いうが
い換気をし、必要であればマスクをするな
ど、風邪に気をつけて、最後2学期も元氣
に過ごしましょう。

かぜよぼう 風邪を予防しよう!

ふゆ冬になると体温が低下し、空気が乾燥することで、ウイルスが活性化しやすい環境になりま
す。そのため、風邪・インフルエンザ・ノロウイルス・コロナウイルスなどの感染症が流行しや
すくなってきます。ウイルスに負けないためには、どうすればいいのか考えてみましょう。



11月8日歯みがき週間について。oO

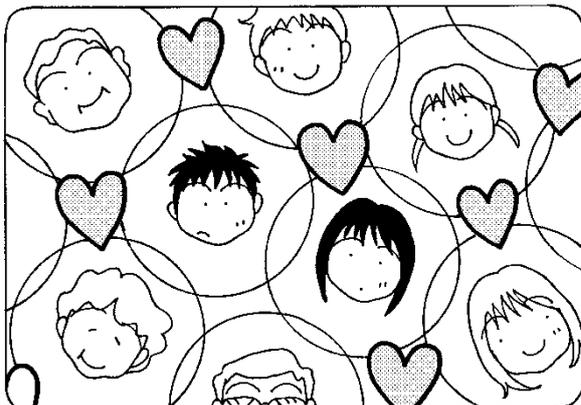
11月8日から1週間、カラーテスターと歯みがきカレンダーの取組に御協力いただきありがとうございました。学年別に歯みがきの様子を見て、保健室前に掲示物を作成しました。

全体的に、奥歯のみがき残しが多かったです。また、高学年は歯と歯の境目、歯と歯肉の境目に汚れが多かったです。歯ブラシの「わき」を上手にを使って鏡を見ながらみがくと、汚れに当たっているのかわかるのできれいに磨くことができます。お家でも鏡を見ながらみがいてみましょう。



だいすきのプレゼント

2024年はどんな年でしたか。冬休みは1年を振り返るいい機会になると思います。振り返ってみて2025年はどんな年にしたいか考えてみるとよいですね。最近、お子さんに「大好き！」と言ったのはいつですか？言葉で伝えるのは、ちょっと照れくさいですが、子どもたちは「大好き！」と言ってもらえるのが大好きです。特別な場合でなくても、毎日「大好き」と伝えてみてください。たった一言で、うれしくなったり、張り切ったり、元気になったり、機嫌が直ったり…。そしておうちの方に「大好き！」と言われた経験は、他の人のことも「大好き」と思える優しい心を育て、大きくなったときにも、心の支えとなります。



「大好き」は、まさに魔法の言葉なのです。ぜひ伝えてみてください。