



新座市立池田小学校  
保健室  
R6.12.24  
No.10



「今年<sup>ことし</sup>はどんな年<sup>とし</sup>でしたか？」ふり返るといろいろなシーン<sup>しーん</sup>が浮かぶ<sup>うか</sup>と思います。あの時<sup>とき</sup>のうれしさ、悔<sup>くや</sup>しさ、悲<sup>かな</sup>しさ、充実感<sup>じゅうじつかん</sup>など、どれもみなさんの心<sup>こころ</sup>の栄養<sup>えいよう</sup>になって、次<sup>つぎ</sup>の年<sup>ねん</sup>へと続<sup>つづ</sup>いていきます。来年<sup>らいねん</sup>もいろいろなこと<sup>こと</sup>がいっぱい詰<sup>つ</sup>まった一年<sup>いちねん</sup>でありますように。

## ほげんしつ ふゆやす しゅくだい 保健室から冬休みの宿題



### ☆ 冬休みの歯みがきカレンダー

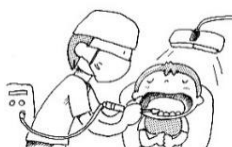
毎日<sup>まいにち</sup>、決<sup>き</sup>まった時間<sup>じかん</sup>に歯<sup>は</sup>みがきができるように、カレンダー<sup>かつよう</sup>を活用<sup>は</sup>して歯<sup>は</sup>みがきの習慣<sup>しゅうかん</sup>を身<sup>み</sup>につけるようにしましょう。歯<sup>は</sup>みがきカレンダー<sup>こんかい</sup>は今回<sup>こんかい</sup>も保健委員会<sup>ほけんいいんかい</sup>で作成<sup>さくせい</sup>しました。夏休み<sup>なつやす</sup>よりもみがく回数<sup>かいすう</sup>を増<sup>ふ</sup>やしたり、ていねいにみがいたりできるといいですね。

歯<sup>は</sup>みがきカレンダー<sup>じぶん</sup>は自分<sup>じぶん</sup>の反省<sup>はんせい</sup>を記入<sup>ひと</sup>し、おうちの人<sup>ひと</sup>からも一言<sup>ひとこと</sup>書いてもらって、1月8日<sup>がつにち</sup>（水<sup>すい</sup>）に学校<sup>がっこう</sup>に持<sup>も</sup>ってきてください。

### ☆ 歯科治療<sup>し か ちりょう</sup>のお願い<sup>ねが</sup>

歯<sup>は</sup>や歯肉<sup>しにく</sup>の病気<sup>びょうき</sup>などで治療<sup>ちりょう</sup>を終<sup>しゅうりょう</sup>了<sup>じどう</sup>していない児童<sup>し か けんこうしんだん</sup>には、「歯科健康診断<sup>し か けんこうしんだん</sup>結果<sup>けっか</sup>のお知らせ<sup>し</sup>」を配付<sup>はいふ</sup>しました。必<sup>かなら</sup>ず医療機関<sup>いりょうきかん</sup>を受診<sup>じゅしん</sup>し、治療<sup>ちりょう</sup>してください。なお、受診<sup>じゅしん</sup>が済<sup>す</sup>んだものにつきましては、受診結果<sup>じゅしんけっか</sup>の用紙<sup>ようし</sup>を学校<sup>がっこう</sup>へ提出<sup>ていしゅつ</sup>してください。

（じゅしんりつ  
受診率<sup>じゅしんりつ</sup>…66.7%（12月24日現在<sup>がつにちげんざい</sup>））



## せい かつ た も 生活のリズムを保つために

冬休み<sup>ふゆやす</sup>はイベント<sup>イベント</sup>が続<sup>つづ</sup>き、ついつい生活リズム<sup>せい かつ りずむ</sup>が乱<sup>みだ</sup>れてしまいがちです。生活リズム<sup>せい かつ りずむ</sup>が乱<sup>みだ</sup>れてしまうと、学校<sup>がっこう</sup>が始<sup>はじ</sup>まってからリズム<sup>リズム</sup>を戻<sup>もど</sup>すのが大変<sup>たいへん</sup>になります。また、かせなどにもかかりやすくなってしまう。おうちの人<sup>ひと</sup>と一緒<sup>いっしょ</sup>に次のこと<sup>こと</sup>を心<sup>こころ</sup>がけて冬休み<sup>ふゆやす</sup>を元<sup>げん</sup>気に過<sup>す</sup>ごしましょう。

### その1

#### あさ き じ かん お 朝は、決まった時間に起きましょう！

夜<sup>よる</sup>、寝<sup>ね</sup>る時間<sup>じかん</sup>が遅<sup>おそ</sup>くなってしまっても起きる時間<sup>こてい</sup>を固定<sup>こてい</sup>してがんばって起きましょう。そうすると夜<sup>よる</sup>は、すぐ<sup>すぐ</sup>に眠<sup>ねむ</sup>くなって早く寝<sup>ね</sup>られるので、リズム<sup>リズム</sup>が整<sup>ととの</sup>います。また、朝<sup>あさ</sup>の日差し<sup>ひ ざし</sup>を5分<sup>ぶん</sup>くらい浴<sup>あ</sup>びるようにしましょう。体内時計<sup>たいないどけい</sup>がリセットされて、活動<sup>かつどう</sup>的な1日<sup>いちにち</sup>を過<sup>す</sup>ごせます。



### その2

#### まいにち しゅうかん 毎日、うんちをする習慣をつけましょう！

朝<sup>あさ</sup>、ごはんを食<sup>た</sup>べた後<sup>あと</sup>うんち<sup>で</sup>が出るのが理想<sup>りそうてき</sup>ですが、1日<sup>いちにち</sup>に1度<sup>ど</sup>ゆっくりトイレ<sup>い</sup>に行く時間<sup>じかん</sup>を作り、毎日<sup>まいにち</sup>うんち<sup>で</sup>が出ると体<sup>からだ</sup>のリズム<sup>リズム</sup>が整<sup>ととの</sup>います。



### その3

#### にち かい は 1日3回、歯をみがきましょう！

冬休み<sup>ふゆやす</sup>は、自由<sup>じゆう</sup>な時間<sup>じかん</sup>に食<sup>た</sup>べたり飲<sup>の</sup>んだりできます。歯<sup>は</sup>みがきをしないとずっ<sup>ず</sup>と食<sup>た</sup>べ物のカス<sup>かす</sup>が口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>に残<sup>のこ</sup>りダラダラ生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>の元<sup>もと</sup>になってしまいます。1日3回<sup>いちにち</sup>、歯<sup>は</sup>みがき<sup>は</sup>をして口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>の健康<sup>けんこう</sup>も保<sup>たも</sup>ちましょう。



### その4

#### うご からだを動かしましょう！

日中<sup>にちゅう</sup>に体<sup>からだ</sup>を動か<sup>うご</sup>かす時間<sup>じかん</sup>を作りましょう。運動<sup>うんどう</sup>は、エネルギー<sup>エネルギー</sup>を発散<sup>はつさん</sup>させるだけでなく、リラックス効果<sup>こうか</sup>も期待<sup>きたい</sup>できます。昼間<sup>ひるま</sup>に適度<sup>てきど</sup>な運動<sup>うんどう</sup>を取り入れると、夜<sup>よる</sup>の睡眠<sup>すいみん</sup>が深<sup>ふか</sup>くなりやすくなります。

