

ほけんだより 1月



令和8年1月7日

吉岡小学校 ほけんしつ

あけましておめでとうございます。冬休みはおいしいものを食べたり、はつもうでにいったり…楽しくすごすことができましたか？

今年は“午年”です。馬は古くから力強い走りで、人々の生活を支えてきたエネルギーな動物です。みなさんも馬のように2026年をけんこうで元気にすごせるように、冬休みモードから切りかえて、きそく正しい生活をしていきましょう。



◆今月の保健行事◆

13日(月)身体計測(1~3年生)

14日(火)身体計測(4~6年生)

体操服を忘れずに持ってきてください！



12/16(火) さくらい歯科医院 さくらい先生 に来ていただき…

2年生のみんなと むし歯・歯みがきについて勉強をしました！



★むし歯や 歯肉炎の 原因は 「しこう」という細菌のかたまりです

しこうは、ていねいに歯みがきをしないと おとすことができません…！

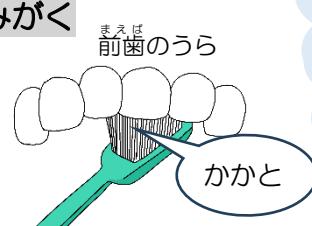
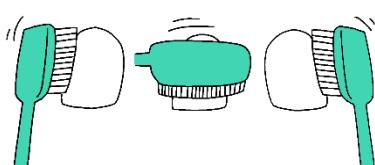
歯みがきのポイント

歯ブラシは えんぴつもち



歯や歯ぐきをきずつけないように
やさしい力でみがきましょう

1本1本をいしきして ていねいにみがく



歯ならびが悪いところは、歯ブラシをたてにしたり
歯ブラシのかかとやつまさきを上手につかいましょう

食べた後にしっかり歯をみがく
とくにねる前はていねいに！

歯みがきのタイミングは
食後とねる前

とくにねている間は、だ液がへって
むし歯になりやすいため
ねる前の歯みがきが大切です



学校でも給食の後に歯みがきができます。
希望する人は、歯みがきやコップを持ってきてください。

保護者の方へ

今月は身体計測があります。結果は健康カードにてお返します。お子さんの成長について、裏面にある成長曲線と一緒に確認してみてください。低身長や栄養状態(肥満度)などで、心配なことがありましたら、かかりつけ医などにご相談ください。

健康カードは確認後、押印をして担任までお返しください。6年生は小学校最後の計測になりますので、返却の必要はありません。