

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！



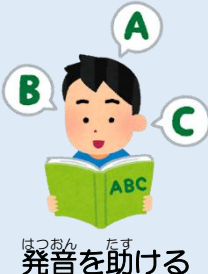
12/16(火) さくらい歯科医院 さくらい先生 に来ていただき…

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！



はやく 歯の役わり

食べ物をかみくだく



発音を助ける

美しい表じょうをつくる



歯ごたえや
味を楽しむ

歯が1本なくなるだけで
食べ物をかみくだく力が弱くなっ
たり、言葉がうまく話せなくな
ったりしてしまいます…

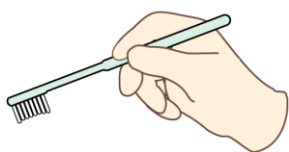
だから歯は大切！！

★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…！

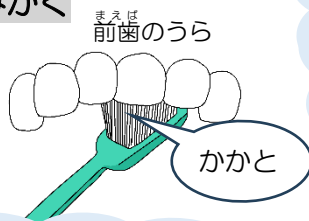
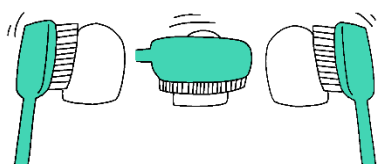
は 歯みがきのポイント

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



前歯のうら

かかと

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します。お子さんの成長について、裏面にある成長曲線で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下さい。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。