



前期課程
 武蔵台小中学校
 保健室
 令和7年1月15日

※おうちのかたといっしょによみましょう

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

みなさんは、今年のご目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、コツコツ努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、保健室から応援しています。

冬休み歯みがきカレンダー結果

冬休みに歯みがきカレンダーを実施しました。今回は、1日2回以上みがけたら○、1回みがけたら△、みがけなかったら×の記号式にしました。さて、どんな結果になったでしょうか。

クラスごとの人数（提出した人のみ）

	1の1	2の1	3の1	4の1	5の1	5の2	6の1
○	13人	12人	18人	13人	14人	13人	15人
△	15人	14人	8人	14人	7人	7人	14人
×	0人	0人	1人	0人	0人	0人	2人

冬休みの間、

1日2回以上みがけた人は54.4%

1日1回みがけた人は43.9%

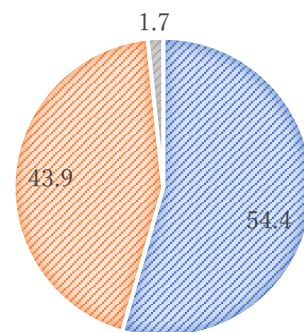
みがけなかった人は1.7%でした。

クラス別で見ると、1の1と2の1と4の1は、1日1回の人の方が多いという結果になりました。約半分の人々が1日2回歯をみがいていないことに驚きです。

みなさんは、この結果をみてどう思いましたか？むし歯を防ぐには、歯みがきしかありません。一生使う歯であるため、ご飯の後はしっかり歯みがきをして、歯を大切にしましょう。

全体の割合 (%)

■ ○ ■ △ ■ ×



あったかい重ね着のポイント



肌着を着る

はだ ちよくせつあ あせ す そざい
 肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
 オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



**外側は風を通さない
素材のものを**

そと がわ かぜ とお
 外の冷たい空気を通さず、中の熱を
 逃がさないためにも風を通しにくい
 素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を

からだ はっせい ねつ ふく ふく あいだ そう た あた
 体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖くなるので、
 着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
 も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

ふゆ
冬もしっかり
 すい ぶん ほ きゆう
水分補給



て
きれいに手を洗おう

3学期も手洗いうがいを
 をしっかりと、感染症
 に気をつけましょう。

初めに、みなさんは、今年の
 目標を立てましたか？と聞きました
 すが、私の今年の目標は、
 「ピアノ教室に通う」です。
 楽譜も読めず、音楽初心者ですが、
 ピアノを始めてみたいと思います。
 みなさんの今年の目標も教えてく
 ださいね。

右の写真は、初日の出です。
 とっても明るかったです。



今年もよろしく
 お願いします

