

12月1日は「胃(12)いい(11)」の語呂から、「胃腸の日」だそうです。クリスマスやお正月とイベントの多い冬休みですが、胃腸をいたわってあげてくださいね。ちなみに、満腹になっていたのに、好きな食べ物を見ると食欲がわいてくる・・・というのが「別腹」の正体。体にはよくないので、注意してくださいね。

食欲がわいてくる・・・というのが「別腹」の正体。体にはよくないので、注意してくださいね。

ふゆやす 冬休み
こんな過ごし方をしている人は

モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん



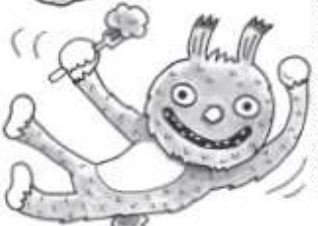
布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

てーあーら 手洗いたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

た 食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

よ 夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

モンスターをやっつける方法は何かな？

- 早起き
- お手伝い
- 部屋のそうじ
- ていねいな手洗い(手首や指の間も忘れずに!)
- お風呂に入る
- 好き嫌いなく食べる
- ひと口30回噛んで食べる
- 腹八分目にする
- テレビを見ない日を決める
- 散歩★

★「マスク・手洗い・3密を避ける」は予防対策の基本です。現在、福井県では、新型コロナウイルス感染症の新規感染者はゼロが続いています。しかし、世界では、「オミクロン株」という、新たな変異株の感染も懸念されています。また、今年はインフルエンザの流行もみられるとか・・・基本的な予防対策をしっかりして、元気に冬を乗り越えましょう。

手洗いはココに注意!



注意して洗おう
少し水入りに洗おう
かなりがんばって洗おう

ねんせい ねんせい し か つ い か けん し ん おこな
 1年生と4年生 歯科追加検診が行われました。



ねんせい ねんせい ぜんいん ぱ
 1年生と4年生 全員むし歯ゼロでした！

【 学校歯科医 川島 寿一先生より 】

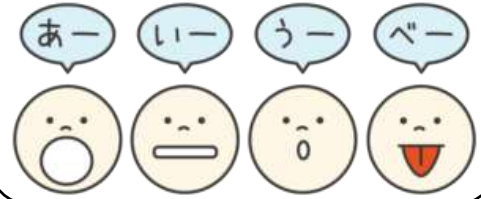
マスク生活が長くなってきて、鼻呼吸から口呼吸になる人が増えてきました。口呼吸になると、だ液(つば)が蒸発してしまい、口の中が乾燥します。すると、細菌が繁殖しやすくなり、むし歯や歯周病、歯肉炎、口内炎などになりやすくなります。



口の中の病気は、全身の病気に関わってくるので、ていねいに歯みがきをして、むし歯や歯周病、歯肉炎を予防しましょう。

やってみよう！あいうべ体操

「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と、それぞれ1秒ずつキープして行い、これを10回繰り返します。1日3セット行くと効果的！
 テレビを見ながら、お風呂に入りながらやってみてね



保護者の皆様へ

歯や目・鼻などの治療のお勧めをもらって、まだ治療が済んでいない場合は、早めに受診していただきますよう、お願いします。特にむし歯は、放っておいても、すり傷のように自然には治りません。早めに受診して治療をしてください。

受診されましたら、学校に用紙を提出してください。受診したけれども、まだ用紙が手元にある場合は、冬休み明けに提出をお願いします。

◆冬休み中、「はみがきカレンダー」に挑戦してみてください。ご家族でのお声かけ、ぜひお願いします m(_ _)m

歯科検診の結果

むし歯のある人 治療を済ませた人



12月10日現在の状況

チャレンジ

★めいろに
 れいわ4ねん
 ちようせん
 らいねんの
 えとは？
 してみよう！

ヒント
 らいねんは、あたらしいことに、トライしてみよう！

