

# ほげんだより



令和6年12月24日  
 春江小学校  
 校長 小林 麻子  
 養護教諭 笹井 栄子

冬休みがはじまります。冬休みは、クリスマスやお正月と楽しいイベントが続きますね。何かと忙しく、年末年始は、食事と睡眠が不規則になりがちです。学校がお休みでも、生活のリズムを崩さずに健康的な生活を送りましょう。病気やけがのない、楽しい冬休みになりますように。



<p><b>た</b>                  べた後、寝る前の                  歯磨き忘れずに。</p>	<p><b>の</b>                  とほ、うがい。                  手は、よく洗って                  かせ予防。</p>	<p><b>し</b>                  っかり、食べよう。                  朝ごはん。</p>	<p><b>い</b>                  えの手伝いを                  しよう。</p>
-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------



**ふ**  
 ルーツは、  
 ビタミンたっぷり  
 おやつにピッタリ。

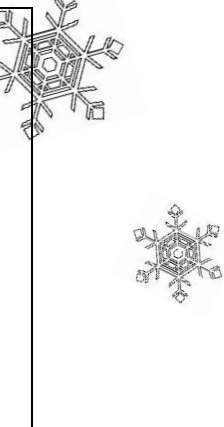
**ゆ**  
 うぐれは、  
 交通安全  
 気を付けて。



**や**  
 すみ中でも元気に  
 運動しよう。

**す**  
 い眠不足に  
 気を付けよう。

**み**  
 んな元気に  
 新しい年を迎え  
 よう。



# 「かぜかな？」とおも

## ● ゆっくり休む



はや  
早くねて、  
じゅうぶん  
すいみんを十分に！

## ● 体をあたたかくする



あせ  
汗でしめった  
したぎ  
下着はとりかえて！

## ● 栄養をとる



しょうか  
消化のよい  
あたたかいものを！

## ● 水分をこまめにとる



だっすいじょうたい  
脱水状態に  
ならないよう注意！

※江戸川区では毎月1本の歯ブラシの配布をしています。ご家庭で使っていますか？  
「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しましょう。また、冬休みは時間があります。朝・昼・夜の食事の後はいねいにこまかくみがきましょう。

## 歯ブラシを長期間交換しないと...

しこう じよ きよ りつ  
歯垢の除去率が  
さ  
下がる



だんだん歯ブラシの  
けさき ひら  
毛先が開いてくるため歯に  
あ しこう  
しっかり当たらず、歯垢が  
と のぞ  
取り除きにくくなります。

は し にく  
歯や歯肉を  
きず  
傷つけやすい



ひろ けさき  
広がった毛先が  
しにく あ  
歯肉に当たったり、  
ふる は  
古い歯ブラシは  
だんりよくせい うしな  
弾力性が失われるため  
は しにく  
歯や歯肉にダメージを  
あた  
与えるおそれがあります。

さい きん  
細菌が  
はん じよく  
繁殖してしまう



は よご  
歯ブラシは汚れが  
のこ  
残っていたり  
かわ  
乾かさなかつたり  
さい きん はん じよく  
すると細菌が繁殖しやすく、  
なが つか  
長く使っていると  
ふ えいせい  
不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！  
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、  
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



むし歯のある人に治療勧告しています。冬休みを利用して、むし歯の治療をしましょう。  
ほんこう ば ほゆうりつ  
本校の「むし歯保有率」0になるように！！！！