

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

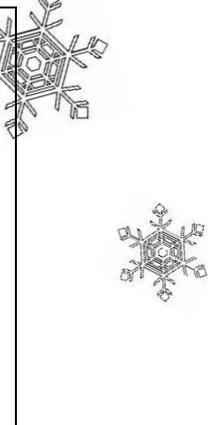
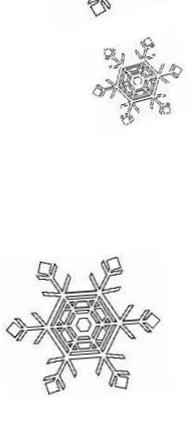
ゆ
 うぐれは、
 交通安全
 気を付けて。



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
本校の「むし歯保有率」0になるように！！！！