



おうちの人と一緒に読みましょう。

12月の保健目標 『かぜにまけない体をつくろう』

ふゆやす  
～冬休みは○○のチャンス～

もうすぐ待ちに待った冬休みです。毎日お休みがあるときこそ、いろいろなチャンスがあります。どのようなチャンスがあるか一緒に考え、冬を元気に過ごしましょう。

①食生活を見直すチャンス！



クリスマスやお正月などイベントがたくさんある冬休み。おいしいものを食べる機会が増えますね。しかし、食べすぎは肥満、お菓子やジュースのとりすぎはむし歯の原因になります。気をつけましょう。

②しっかり睡眠をとるチャンス！



明日も休みだからといって夜ふかしばかりしていると、学校が始まって生活リズムが乱れたままになり、体調不良の原因になります。大晦日などの特別な日を除いては、早ね早起きを守り、規則正しい生活を心がけましょう。

③メディアから離れてみるチャンス！



冬休みはいつもよりゲームやスマホを使う時間が長くなり、夢中になってしまいます。ただ、やりすぎは目の疲れや視力低下につながります。こまめに休けいを取りましょう。

④運動をするチャンス！



寒い日は暖房のきいた部屋やこたつの中でぬくぬく過ごしたくなりますが、ぜひ運動をして体を温めてみてください。骨や筋肉を強くしてかぜをひきにくくなったり、肥満を防いだりすることができます。

⑤治療のチャンス！



健康診断で「治療のお知らせ」をもらったけれどもまだ治療が済んでいない人はいませんか？むし歯は放っておいても治ることはありません。お休みのうちに治しておきましょう。

⑥感染症対策を見直すチャンス！



「水が冷たいからササっと洗おう。」そう考えて感染症対策が甘くないませんか？自分の手洗いがしっかりできているか振り返ってみましょう。寒いけど窓を開けて空気を入れかえましょう。

# 友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合っ**て**よいかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」とおも**っ**ていても、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いた**い**なら、こんなことを意識してみませんか。

●頭から否定せずに、相手の話を聞く

●人の悪口を言わない

●見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

## タバコ・アルコールの誘惑!

もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、友だちやおうちの人とみんなで集まるイベントが多い季節ですね。そんな時、周りの人からタバコやお酒をすすめられたら、どうしますか? 「少しくらいならいいかな…。」 「1口だけなら…。」 そう思**っ**てはいませんか? お酒やタバコは20歳になるまでは法律で禁じられています。タバコやお酒はみなさんの成長を遅らせ、病気になりやすい体にしてしまいます。また、イライラしやすくなったりやる**気**がなくなったり心にも影響が出てきます。大人の誘いや場の雰囲気**に**負けず、楽しい冬休みにしてくださいね。



ノンアルコール飲料も味や風味は本物の酒と一緒なので、本物の酒に手を出してしまう恐れがあります。



## ～保護者の方へ～

### ◎むし歯の治療はお済みでしょうか?

今年度の歯科健診の結果、むし歯がある児童は59人で、全校で8.1%の児童にあたります。全校児童の受診率は61.0%(11月13日現在)で、むし歯がある児童の約4割がまだ治療をしていません。むし歯はそのまま放置しておくと、どんどん症状が悪化してしまうため、早く受診し治療を開始することが必要です。また、毎年治療に行かずにむし歯が進行している児童もみられます。特に乳歯は、生え変わるからと放置しがちです。口腔環境や、永久歯への影響がありますので、乳歯のむし歯であっても早めに受診することが大切です。まだ済んでいない場合はすぐに受診をお願いします。治療が済んでいる場合は「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」(ピンクの紙)の提出してください。むし歯の治療が確認できていない児童には、保護者の方に個人面談で再度お知らせさせていただきますので、ご承知おきください。