



令和5年12月15日 八重東小学校 保健室

あと少しで2学期も終わりを迎えます。今年はどうな1年でしたか？植田先生は八重東小学校のみんなにたくさんの元気と笑顔をもらえました。冬休みにはクリスマスやお正月など行事がたくさんあります。バランスよく食べて、元気に外で遊んで、十分に睡眠をとって元気にすごせるようにしましょう。令和6年も元気に会えることを楽しみにしています。



☆ふゆやす 冬休みの宿題☆

生活がんばりカードの提出は1月9日(火)です！

冬休みの宿題として、生活がんばりカードを配布します。起きた時間・寝た時間・運動をしたか・メディアの使用時間を記入するようにしています。

ふり返りは自分で書いて、おうちの方にコメントを書いてもらって、1月9日(火)の始業式の日(火)に学校に持ってきてください。



カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体のなかから

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いやうバランス心がけた食事や丈夫な体作り

い えに帰ったら手を洗おう

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすために、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

した 舌のトレーニングをしよう！

～あいうべ体操をやってみよう～

食後に10回！  
おお 大きく口を開いて  
くち ひら やってみよう



あいうべ体操の効果

舌スポットはここ！



舌は舌スポットという位置に置くことが良いとされています。あいうべ体操は舌スポットに自然に舌がおけるようになる体操です。舌スポットに舌を置くことで自然と鼻呼吸になります。反対に、舌が舌スポットにないと口呼吸になりやすいです。そうすると、歯並び、口臭、免疫力の低下、猫背、かおのたるみ、むし歯になるなどの影響があります。舌は筋肉でできているので鍛えれば鍛えるほど発達しますよ！ぜひやってみてください！

歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は？

① 20本  
② 24本  
③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

① 虫歯  
② 歯周病  
③ ケガ

Q. 虫歯になりやすいのは？

① 奥歯の溝  
② 歯と歯の間  
③ 歯ぐきと歯の境目

Q. 歯の定期健診の頻度は？

① 3カ月に1回  
② 1年に1回  
③ 3年に1回

A. ③ 28本

A. ② 歯周病

A. 全部

A. ① 3カ月に1回

保護者の方へ

健康の記録に、「2学期の身体測定記録」、「10月の視力検査結果」、「12月の歯科健診結果」の3点を記入します。(2枚目記録用紙)。お子さんの成長や健康について、ご確認ください。確認が終わりましたら、表紙の2学期の欄に押印またはサインをご記入の上、12月20日(水)までに学校に提出してください。