

ほけんだより 12月・冬休み号

令和4年12月 長野中学校 保健室



本年も残すところ、あと少し。2022年は、みなさんにとってどんな1年でしたか？
頑張った結果が実を結んだ人もいれば、そうでなかった人もいます。すぐに頑張ったことが目に見えるとは限りません。今やっていることも無駄ではなく、こつこつと続けることが、きっと自分の糧となり、力になるはず。特に、3年生は受験まであと少し…後悔のないように、冬休みを有意義に過ごしてください。

みなさんにとって穏やかな新年を迎えられること祈っています。

冬休みの過ごし方

ふ
振り返って
みよう
この1年

大きなけがや病気をせず、心も体も健康だったかな？

ゆ
危険な誘いはきっぱりと断ろう！

ゆうわくに負けないで

や
やすみ中も規則正しい生活をキープ

早寝早起き朝ごはんが基本です！

す
一日の利用時間を決めてそれを守ろう！

スマホ(スマホ)のやりすぎに注意

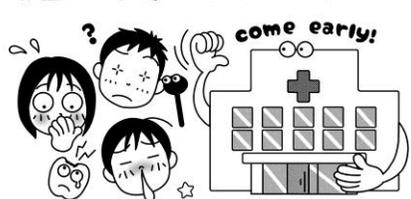
み
みつを避け引き続き感染対策を

手洗い、換気、人との距離がとれないときはマスク着用！

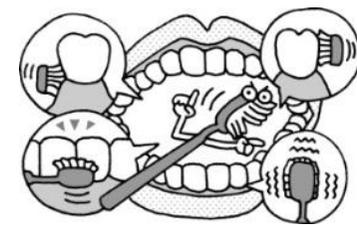
懇談で再度、受診の手紙をもらった方へ

5月の歯科検診の結果、歯科医での受診が必要だった人に再度、手紙を渡しています。放置していても治りませんし、その分悪化し、治療期間も長くなります。この冬休みを利用して、歯科医を受診するようにしましょう。また、受診した後は、結果を学校に提出してください。その他、尿検査など詳しい検査が必要になった人も、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう



1年を対象に、12月15日 歯科衛生士さんをお招きして

歯の衛生指導をしました



～感想を紹介します～

- ◆歯について知らない知識もあって、知れてよかった。これからは、いつもより念入りに歯みがきをしようと思った。
- ◆歯みがきのときに、歯こうのあるところを意識したり、力加減を考えようと思った。
- ◆プラークが自分にも、少しあることに気づいたので、歯の隙間を意識して磨いてみたいと思った。
- ◆歯をもっと大切にしないと歯だけじゃなく、体全体に害を与えるということは、とても怖いと思う。
- ◆歯のみがき方1つで、一生使う歯の様子が変わるから、1回1回を大切にしようと思いました。
- ◆歯肉炎は、大人だけでなく、子どもの病気でもあると知ったから、これからも気を付けようと思いました。
- ◆鏡を見ながらみがこうと思いました。

などなど…

これからもしっかりと歯をみがくようにしましょうね！

おいしいものを食べる機会が増える時期



食べたら〇〇、心がけ



むし歯予防に【歯みがき】



お手伝いに【後片付け】



肥満予防に【運動】



用意してくれた家族に「ありがとう」【感謝の気持ち】

