

おうちの人と一緒に読みましょう。



令和5年12月7日  
所沢市立椿峰小学校  
保健室

## 「次の1年」の健康のために…



今年も残すところ、1か月を切りました。椿峰小学校のみなさんの心と体の調子はどうだったでしょうか。大きな病気やケガのないように過ごすことができていた人も多くいると思います。

今年よかったところ・あまりできなかったことの『ふりかえり』をすることで、次の1年をもっと健康に過ごすためのコツやヒントが見えてくることもあります。さらに、考えたことについておうちの人や友だちと話し合ってみると、いい方法がうかんだり、見おとしていたことがわかるかもしれませんよ♪



保健室からの  
お知らせ

### ふゆ くだい 冬やすみの課題について

提出日: 1月9日(火)担任へ提出

- 1・2年生…歯みがきカレンダー
- 3・4年生…染め出し液を使った歯の歯垢チェック (歯っぴーファイル)
- 5・6年生…歯ぐきチェック (歯っぴーファイル)

### 《保護者の方へ》健康診断「受診のおすすめ(歯科健診)再配布について

定期健康診断の結果「受診のおすすめ」をお渡ししましたが、まだ、治療状況を学校へお知らせしていないご家庭につきましては改めてお手紙を配付させていただきました。保護者の方が記入して学級担任へご提出ください。

きせつ ぶくそう  
季節にあった服装を

かんがえよう!

こうしゃない そと さむ ひ だんぼう かつよう かんき ろうか きょうしつ  
校舎内では外が寒い日に暖房を活用したり、換気のために廊下や教室の  
まどをあけて過ごしたりなどしています。また、ふゆ たいいく そとあそび あせ  
窓を開けて過ごしたりなどしています。また、冬でも体育や外遊びで汗を  
かくこともあるので、たいおんちようせつ ようぶくえら  
体温調節がしやすい洋服選びをしてみてください。

## 子どもの冬の服装

おすすめはこれ

### インナー編

重ね着であたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

### 上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



### アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。



たいおんちようせつ ちから みじゆく こ  
体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選  
びを手伝ってあげてください。

# 肌の乾燥を保湿でまもろう！



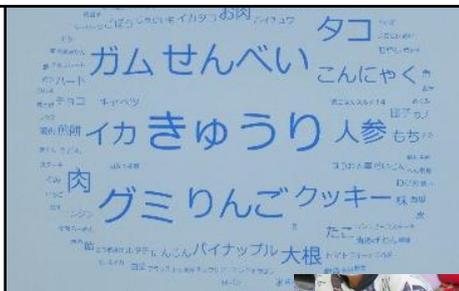
12月のお話 朝会でも話しましたが、冬になると空気が乾燥してくるため、手あれなどの肌トラブルがおきます。特に学校では、手洗いをしたあと、濡れたままにしておくと手に残った水分で肌の一番外側にある細胞の重なり（角層）がふやけて皮膚のバリア機能を弱めてしまいます。手を洗ったあとは、必ずハンカチやタオルで水分をふきとり、保湿クリームを使って保護することをおすすめします。保健室にも用意してあるので必要な人がいたら声をかけてくださいね。

## 5年生歯科保健指導

### よくかむためにはどんな工夫ができるかな？

12月1日（金）に5年生でICT機器（スクールタクト）を活用した歯科保健指導を行いました。かむことの良さ、かみごたえのある食品について、よくかむためにどんな工夫ができるかなど、児童同士で意見を出し合いながら一人一人が日常生活で取り組むためのめあてを決めました。

### かみごたえのある食品を探そう！



ふんかん  
3分間で23個も  
さがした児童が  
いました。



事前にインターネットを活用してかむことの良さについて調べてきたことを紹介しました。



(よくかむことの効果について)

食育標語【ひみこのはがーぜ】を紹介しました。

肥満防止、味覚の発達、言葉の発音、脳の発達、

歯の病気予防、がんの予防、胃腸快調、全力投球

