

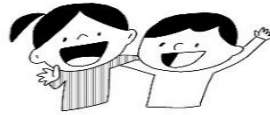
ほけんだより

12月号【家庭数配布】
令和7年12月25日
青梅市立若草小学校 保健室

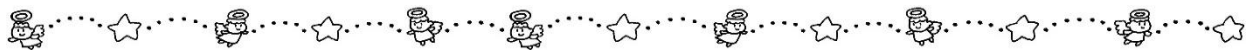


12月の保健目標

かぜに負けない体を作ろう



いよいよ冬休みに入ります。寒いと家に閉じこもり気味になるものですが、体を動かさないと、病気への抵抗力が弱くなってしまいます。しっかりと体を動かすと、お腹がすいて、ご飯をしっかりと食べることができ、夜もぐっすり眠れるので、外で元気に遊びましょう。



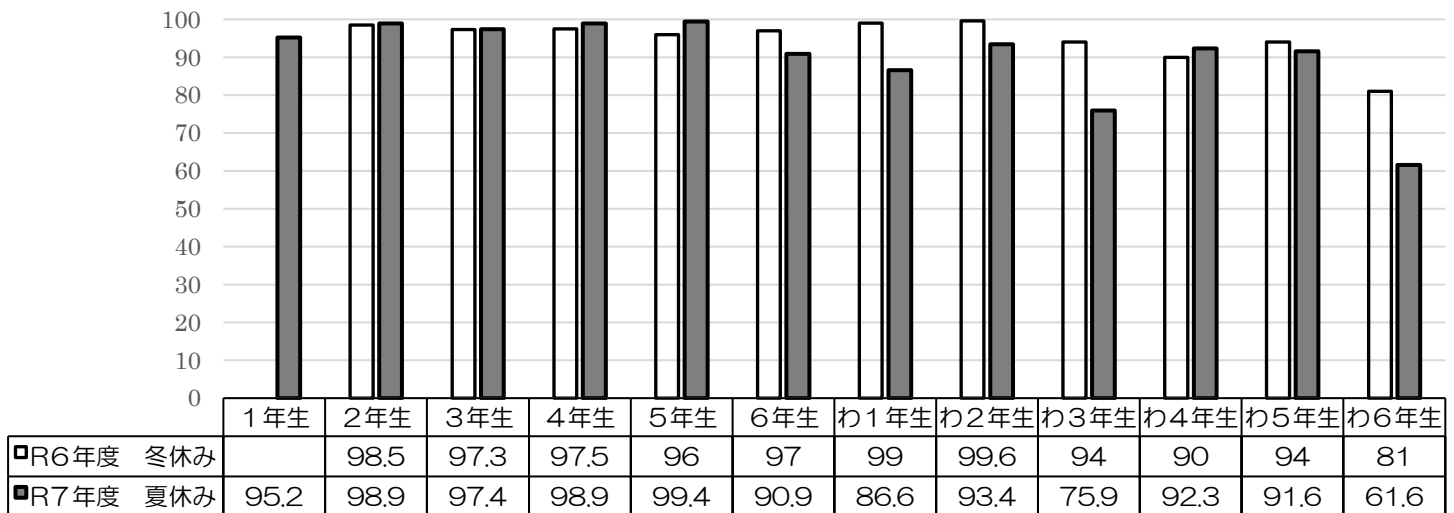
冬休みも、歯みがきに挑戦!!



でも、その前に…

みなさんが夏休みに取り組んだ、『歯みがきチャレンジカード』の結果を発表します!

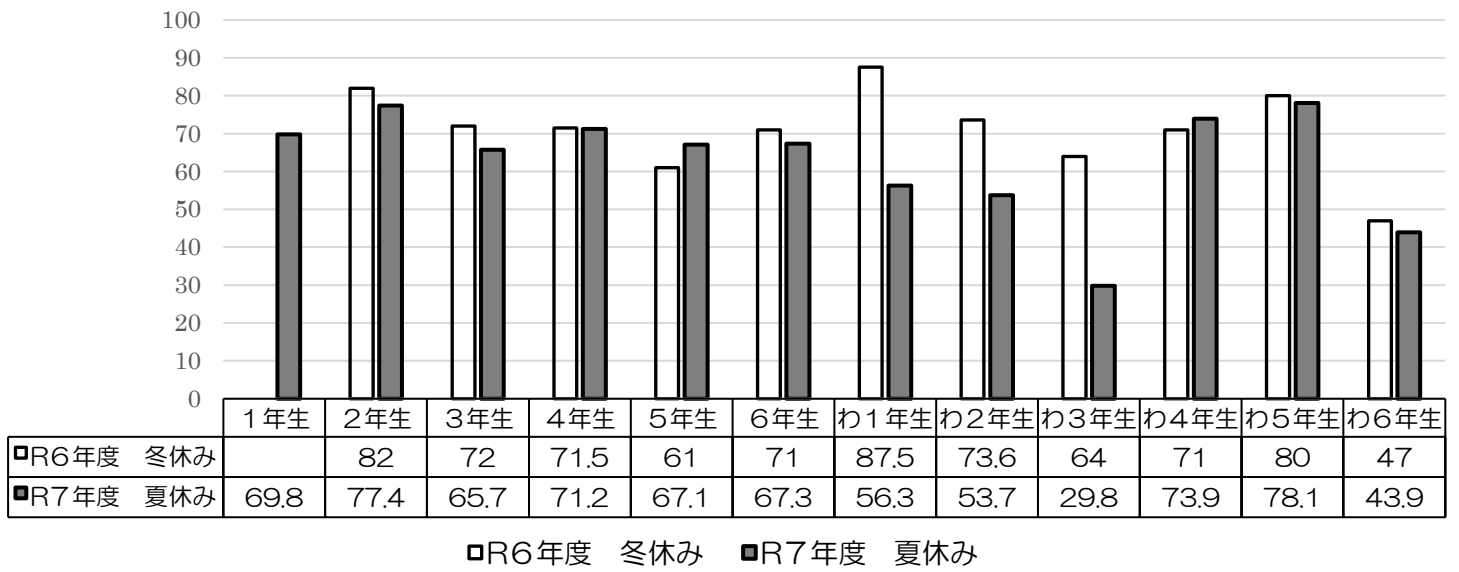
【夜みがけた割合（%）】



□R6年度 冬休み ■R7年度 夏休み

白い棒グラフが前年度の冬休みの結果、灰色の棒グラフが今年度の夏休みの結果です。ほとんどの学年で、夜の歯みがきが90%以上できていることがわかります。とても良い習慣ですね。

【夜と朝みがけた割合（％）】



では、「朝も夜もみがいたよ」という結果は、どうでしょうか。夜だけに比べると、まだまだ伸びていくことができそうです。



**は歯みがきをしないでいると、
むし歯菌は、どんどん増えていきます。**

むし歯菌は、歯みがきをしないままでいると、昼も夜も増えていきます。

今、むし歯が無いからと言って安心していても、気付かないうちにむし歯になってしまいかもかもしれません。

これから、むし歯ができないように、食事の後は歯をみがく習慣を身に付けていきましょう。



保護者の皆様

2学期は、主に感染症でのご協力をいただきまして、ありがとうございました。今後も、子供たちの心身の健康を支えていきたいと思っております。

年末年始は、何かとご多用かと思っておりますので、保護者の皆様もどうぞご自愛ください。