



令和5年12月22日 新地町立福田小学校 文責：長尾



け ん だ よ り

いよいよみんなが楽しみにしていた冬休みが始まりますね。今年の冬休みは17日間あります。寒い寒い冬、つつい部屋の中、こたつの中にひきこもってしまいがちですが、せっかくの長期休みです。この機会に新しいことに挑戦したり、外に出て冬ならではの遊びを試みたり、いろいろなことを楽しんでくださいね。

<p>い せごう かぜや感染症</p> <p>手洗いや咳エチケット</p>	<p>ゆ ぶねにつかって 体もほかほか</p> <p>体温上げて、免疫力UP!</p>
--	--

い ゆ や す み を元気に楽しくすごそう!

<p>や りすぎ注意 ゲームやネットは時間を守ろう</p>	<p>す いぶんを こまめにとって 乾燥しらず</p> <p>白湯やあたたかいお茶がおすすめ</p>	<p>み ださない 生活リズムはいつも通りで</p> <p>体内時計を みださない。</p>
--	---	---

は しゅうかん み 歯みがき習慣を身につけよう!



冬休み歯みがきカレンダーを配りました。冬休みに行って、1月9日(火)に提出してください。

歯みがきは、「むし歯予防」「口や歯の病気の予防」「口のおいしさ予防」「歯の着色予防」など、歯や口の健康を増やし、清潔を保つのためにも、とても大切です。そのため、むし歯ができてやすい人はもちろんのこと、むし歯がない人も歯みがきを習慣にしてほしいと思います。

子どものときの習慣が、大人になっても続いていきます。まずは3食後の歯みがき習慣を身につけて、健康な歯と口でいきましょう!

冬休みは歯みがきの回数だけでなく、歯の汚れを落とすようなみがき方ができているかもチェックしてくださいね。



保護者の方へ

冬休み中の受診のおすすめ

健康診断の結果より、医療機関への受診をおすすめした児童の中で、1・2学期に受診することができなかった場合には、冬休みを利用して受診・治療することをおすすめしています。3学期の生活だけでなく、場合によっては長期的な影響がある場合や疾患が原因である場合もあります。お子さんの健康管理にご協力お願いいたします。



保護者の方へ

冬休み前
配付物について



身体測定結果のお知らせ

身体測定結果には成長曲線も記載しています。成長曲線で身長伸びや体重の増加の様子を見ることができます。数値が書いてある線は基準線といい、例えば身長が75の線上にあれば、同性同年齢の児童が100人いて、身長の低い方から高い方に並んだとき、75番目に当たる身長であるということを示しています。基準線から大きく外れている場合はご相談することもあります。全てが異常ではなく個人差がありますのでご安心ください。また、お子さんの成長で心配な点がありましたら、いつでも学校にご相談ください。

冬休み歯みがきカレンダー

福田小のう歯保有児童は31.6%（4月時点）と、全国17.7%、相新23.9%と比較しても非常に多いことが分かります。う歯は痛みだけでなく、歯の弱さや歯がなくなることでの食への影響、将来における歯周病などの口腔内疾患にもつながります。う歯のなりやすさは体質（だ液が少ない等）によるものもありますが、その体質に合ったより丁寧な歯みがき習慣を身につけることや定期的な歯科受診を行うことで予防が可能です。また、歯みがき習慣がなくても現時点でう歯にならない児童もいますが、歯の汚れが付着・固着し落ちにくくなることで将来におけるう歯・口腔内疾患の増加、歯の着色・口臭の原因にもなるため、子どものうちからの適切な歯みがき習慣が必要です。ぜひ、冬休みの期間に、歯みがき習慣確立のための子どもたちへのお声がけをお願いいたします。



