ほけんだより



加須市立花崎北小学校 保 健 室 令和5年12月1日

早いもので、今年も残りわずかとなりました。あと少しで冬休みがはじまります。冬休みはクリスマスやお正月で、おいしいものをたくさん食べる機会が多くなると思います。いつもの生活リズムが崩れてしまうと、病気やばい菌をやっつける力「免疫力」が弱くなってしまいます。新年から風邪をひかないように、冬休みも「早寝・早起き・朝ごはん」と「体を動かすこと」を大切にしましょう。

冬休みを元気にすごすために

3食しっかり食べよう





朝ごはんは1日のエネルギーのもとになります。朝はいつもどおり起きて、バランスよく食事をすることを心がけましょう。

毎日身体を動かそう





運動することはストレス発散や睡眠の 質の向上にもつながります。また、心の リフレッシュもできます。

治療に行こう





臨時歯科健診でむし歯があった 人、まだむし歯の治療に行ってい ない人は、冬休み中に治療に行き ましょう。

たっぷり睡眠をとろう





休みの日も平日と同じように規則正しい 生活をしましょう。遅く起きたり、遅く寝 たりすることは生活リズムが乱れ、体調を 崩す原因になります。

テレビ・ゲームは時間を決めよう





ゲームやスマホなどの使いすぎに気 をつけましょう。長時間の使用は視力 低下にもつながります。

11月16日(木)に臨時歯科健診を 実施しました!

むし歯のあった人

1年·1人 2年·3人 3年·5人 4年·8人 5年·1人 6年·2人

20本のむし歯がみつかりました。

1 学期の歯科健診未治療と合わせて、

37本のむし歯があります。