



2月3日は、「立春」でしたね。暦の上では春ですが、実際には2月はまだまだ寒い日が続き、インフルエンザや胃腸炎などがはやる時期です。こまめにうがい手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をし、自分の体を大切にしましょう。



2月の保健目標

せいかつ
生活リズムをふりかえろう！！

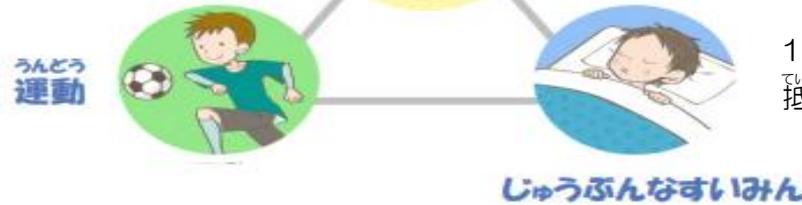
せいかつ げんき からだ
生活リズムをととのえて元気な体をつくろう



かぜやインフルエンザの予防には、「手洗い・うがい」はもちろん、「バランスのとれた食事・運動・じゅうぶんな睡眠」の生活リズムをととのえて、病気に負けない力（抵抗力）を強くすることが大切です。

けんこう
健康トライアングル

けつえき
血液めぐりがよくなり、
ていこうりょく たか
抵抗力が高まります。



すききらいせず食べることで、
ていこうりょく たか
抵抗力が高まります。

いち
1日のつかれをとり、
ていこうりょく たか
抵抗力を強めます。

★きそく正しい生活のための6つのポイント★

- ①おきるじこくを決める。
- ②しっかり朝ごはんを食べる。
- ③すっきり朝うんちを出す。
- ④学習は計画を立て、集中してとりくむ。
- ⑤テレビは番組をえらんで見る。ゲーム・ネット動画の時間を決める。
- ⑥ねるじこくを守る。

スマホゲームやりすぎ注意！



れいわ おんどだい かいさいたまけん し か ぼけん
令和6年度第71回埼玉県歯科保健コンクールにて

ゆうりょうこう えら
優良校に選ばれました！！



先日、埼玉県歯科保健コンクールで見事、優良校に選ばれ、賞状と盾をいただきました。今回は埼玉県全部の小学校の中から、種足小学校のみなさんが選ばれました。

この賞は、次のことが評価されました。

- ☆日頃から正しい歯みがきを心がけていること
- ☆歯科健診で歯の状態が良い人が多かったこと
- ☆むし菌になってもすぐに治療をしたこと
- ☆保健委員会を中心とした歯の大切さを呼びかける活動をたくさんしたこと



埼玉県の小学校やく800校の中から選ばれました。大変素晴らしいことです。これからも、歯みがきをしっかり行い歯のきれいな学校を目指していきましょう。

○2月8日は、にこにこハッピーデー



☆たねっこ はっぴーファイルについて

本日、「たねっこはっぴーファイル」を配付します。日頃の歯みがきの仕方を見直すため、はみがきカレンダーと歯みがきチェックにチャレンジします。6月にも行いましたが、今回は、きれいにみがけているでしょうか？ 確認してみましょう！！

チャレンジ1 歯みがきカレンダー

2月8日（土）～14日（金）に実施します。毎日3回、しっかり、みがけるかな？

チャレンジ2 みがき残りチェック

一緒にプラークテスターを配付します。お家の人と一緒にみがき残しがないかチェックをします。詳しいやり方は、「たねっこはっぴーファイル」をご覧ください。

※「たねっこはっぴーファイル」は、2月25日（火）までに、担任の先生に提出してください。

保護者の方へ

☆インフルエンザなどの感染症の流行が心配されています。登校前の健康観察を、引き続きお願いします。

☆12日（水）に、「アレルギー疾患に関する調査表」「給食申込書」をお配りします。記入の上、連絡用封筒に入れて担任へ提出ください。