

もう少しで冬休みですね。冬休みは、クリスマスに大晦日、お正月とイベントが続き、つい生活が乱れがちになります。始業式の日から元気に登校するために、数日前から普段の生活リズムに戻すようにご家庭でも声がけをお願いします。

歯科指導をしました



11/12（火）に歯科衛生士さん、12/5（木）に学校歯科医の先生をお呼びして、歯科指導をしていただきました。

1・2年生は、6歳臼歯の大切さを学び、歯のみがき方の指導を受けました。3・4年生は、むし歯になる要因について学び、歯のみがき方の指導を受けました。5・6年生は、歯肉炎や歯周病のなり方とその際のリスク、予防方法について学びました。

子どもたちは、今回の歯科指導で、歯や口の中を健康にする大切さを学びました。この学びを生かして、歯と口の健康を意識して、丁寧な歯みがきを毎食後してほしいです。



おらせ



冬休み中も毎食後の歯みがきを継続してもらうため、**歯みがきカレンダー**を配付します。食後は歯を磨くことを心掛けて習慣付けてほしいです。ご家庭でも声掛け等、ご協力をお願いします。

歯みがきカレンダーは、1月8日（水）の始業式の日にお子さんに持たせてください。

4つの冷え対策 ～冬を元気に過ごすために～

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり熱量がアップします。

2 タンパク質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にタンパク質は熱にわかりやすいので、肉や魚をしっかりと摂りましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服きつい靴は避けましょう。我慢の薄着も要注意。上手な重ね着で温かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後に、「ぬるいお湯や水を手足にかける」これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります。