



2023年12月22日 NO. 8 生比奈小学校

今日12月22日は、「冬至」です。冬至とは一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。この日にお風呂の湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると風邪をひかずに冬をこせるといわれています。ゆず湯には、血の流れをよくして、体をあたたくする効果があります。



冬休みも体調をくずすことがないように、あたたかくしてリラックスし、ゆっくり休んでください。休み中もきそく正しい生活を続けて元気に過ごしてくださいね。

### 冬休み「健康チェックカード」のお知らせ

保護者の皆様ご協力、よろしくお願いします。

期間：12月23日(土)～27日(水)までの5日間と  
1月4日(木)～8日(月)までの5日間

冬休みも、「健康チェック」にチャレンジしてください！長いお休みも何も目標を決めずに過ごす、あっという間に終わってしまいます。これまでの自分の生活を振り返って、よりよい生活にするためには、どんなことを目標にしたらいかがをよく考えて決めましょう。できることからチャレンジして、2024年の新しい年を健康に過ごして、よい年にできますように！

#### そのために

- ・どんな目標にするか家の人と話し合しましょう。(今の自分に一番必要なことを目標にしよう。)そして、家の人に協力をお願いしましょう。
- ・具体的に、「〇〇するために〇〇をする。」(例「早ねをするために、ゲームはねる1時間前までにはやめる。」「かぜをひかないために、石けんで洗い手洗いをする。」)というように考えて生活しましょう。

### 12月の歯科検診の結果から

みなさん、歯科検診の結果はどうでしたか。自分の結果をみましたか？「むし歯」がなくて安心している人はいませんか？

- 「むし歯」はないけど、「CO(シーオー)」と言われた。
- 「むし歯」はないけど、「歯垢(しこう)」と言われた。



#### 「CO(シーオー)」

むし歯になりそうな歯です。このまま歯みがきが十分にできていないと、むし歯になります。ですが、十分にみがくことと、きそく正しい食事で予防することができます。

#### 「歯垢(しこう)」

歯みがきができていなくて、歯垢というよごれがたくさんついています。このままだとむし歯や歯肉炎になります。十分に歯みがきをして、歯垢がつかないようにしましょう。

「むし歯」がなくても、さっそく歯科に行って検診をすませている人もいます。しっかり「むし歯」をなおしに行っている人もいますよ。冬休みは、歯医者さんに行くチャンスです！家でもしっかり歯みがきをして自分の歯を大切にしてください。

学校でした歯みがき指導を思い出して、いねいにみがきましょう



みなさんが冬休み「健康チェックカード」に取り組んでくれるのを楽しみにしています!