

ほけんだより



清瀬市立清瀬第七小学校
校長 鈴木 竜二
養護教諭
令和3年12月22日

あともう少しで冬休みです。みなさんはクリスマスや大晦日をどの
ように過ごしますか。新型コロナウイルスへの対応も変わってきて、
しっかり対策をとりながら少しずつできることが増えてきました。

感染対策をしっかりと行い、元気に新年を迎えましょう。

ふゆやす はやねはやおき 冬休みこそ、早寝早起き！

冬休みはイベントも多く、ついつい生活リズムが崩れがちになります。「に
こにこ生活カード」では寝る時間が遅い人が多かったです。自分で寝る時間や
起きる時間を意識して、生活を見つめなおしましょう。



- 健康観察表は毎日つける
- 早く寝て、早く起きる
- 手洗い、うがいはこまめに
- なるべく人ごみに行かない
- 外に出るときはマスクを着ける
- 具合が悪い時は無理をせず、おうちでしっかり休む
- ゲームや動画は時間を決めて守る
- お手伝いをしっかりやる
- 笑って楽しく過ごす

しこうせんしよく 歯垢染色テストにチャレンジ！！

は よご そ しこうせんしよく じぶん くち よご し たいせつ
歯の汚れを染める『歯垢染色テスト』は、自分の口の汚れを知る大切
がくしゅう ふゆやす ひと いっしょ と く
な学習です。冬休みにうちのひとと一緒に取り組んでみましょう。

がっき しぎょうしき たんにん せんせい ていしゅつ
3学期の始業式に担任の先生に提出してください。



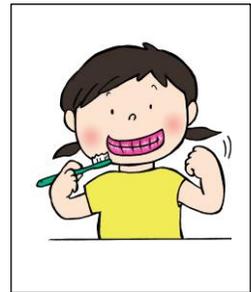
① かがみ は
鏡や歯ブラ
シの準備をする
*汚れても良い
タオルを首に巻
きましょう。



② くすりをかみ砕
いて口の中全体
に回し、歯を染
めた後吐き出
す。



③ かがみ
鏡でよく
観察し、染まっ
た所をワーク
シートで色を塗
る。



④ かがみ
鏡をみなが
らしっかり赤い
色をこすり落と
す。感想など
ぜんぶきにゅう
全部記入する。



イベントではお酒を勧め
られがち。でも絶対に断っ
てくださいね！

お酒に入っているアルコ
ールはみなさんの成長を
妨げてしまいます！

保健室での一コマ・・・

「何かみんな忙しそうなんだ・・・。」保健室から校庭見守りをしている時に1年生の男の子がつぶやきました。確かに師走ですから何かとせわしなくなる時期です。「保健室の先生は？」と聞かれ、「う～ん、そうでもないかな。」と答えました。やることはあるけれど、今はこの男の子とのゆっくりした時間を過ごしたいと思ったからです。

いつも目標達成できないけれど、来年こそゆとりをもって仕事を終わらせたいと思った私でした。新年に元気なみなさんと会うのを楽しみにしています。