



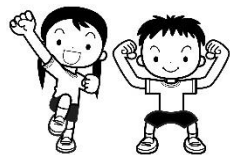
令和5年12月15日  
市川市立曾谷小学校

冬休み\*  
保健室

今年も残りわずかとなりました。2023年は、みなさんにとってどのような年になりましたか？ぜひ、おうちの方と振り返ってみてください。

いよいよ待ちに待った冬休みがやってきます。クリスマスに大晦日、お正月と楽しいイベントが盛りだくさんで、ついつい夜更かしをしてしまいがちですが、生活リズムを整えて規則正しい生活を送りましょう。休み明けに元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

### 寒さに負けない体を作ろう



12月に入って、気温もぐっと下がりがいよいよ本格的に冬がやってきました。寒くて空気が乾燥する冬には感染症が流行しやすくなります。また、寒いと体を守るための免疫力が低下しやすく、ちょっとした疲れや栄養不足でも感染症にかかりやすくなってしまいます。

そこで、この冬を元気に乗り切るためのポイントを紹介します！

#### 1日3食

バランスよく食べる

おかしを食べ過ぎにも注意！



#### しっかり睡眠をとる

9~10時間以上は寝るように！



#### 適度な運動をする

寒くても外で遊ぼう！体が温まるよ！



#### こまめに手洗いをする

手洗いの後はきれいなハンカチでふこう



#### 体を冷やさない

首元・手首・足首 3つの首を温めるのがコツ！！



#### 部屋の換気・加湿

おうちでもやってみよう



#### 背中をまっすぐに

背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



#### その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。



## 学校保健委員会がありました

12月1日に学校保健委員会を開催しました。学校医の齋藤先生、学校歯科医の財部先生をお呼びし、4・5年生が参加しました。今年度はヘルシー委員の5・6年生が「曾谷小に、歯の神降臨の巻」と題して、劇・クイズをまじえた「むし歯」についての発表をビデオで行いました。むし歯の原因となるミュータンス菌についてや歯の成長、曾谷小の5・6年生の歯みがきの回数、よく食べるおやつ・飲み物についてのアンケート結果などの発表がありました。発表の途中では、食べ物シートが全員に配られ、普段よく食べているものに○をつけて1人1人振り返る時間もありました。

齋藤先生、財部先生からもお話をいただき、歯を大切にすることは体全体の健康に関わるということや、むし歯を予防するためには食べた後の歯みがきや定期的な歯医者さんで検診を受けることが大切だということをおしえていただきました。



発表の中で出題されたクイズを紹介します。

#### 歯の神クイズ1

1グラムの歯垢の中に、むし歯菌はどのくらいいるでしょう？  
① 約10個  
② 約10,000個  
③ 約100,000,000個

#### 歯の神クイズ2

永久歯（大人の歯）は、全部で40本である。○か×か？

#### 歯の神クイズ3

永久歯（大人の歯）は無くなったり抜けたりしたら、また生えてくる。○か×か？

### 保護者の方へ

空気が乾燥し、より一層感染症の流行しやすい季節になりました。曾谷小では12月に入ってから感染症は落ち着いています。年末年始と人混みの中に出掛ける機会が増える時期ではありますが、お子様の体調を丁寧にみていただき、体調が優れない場合には早目の受診をお願いします。