



ほけんだより

令和7年12月24日

伊勢崎特別支援学校

ほけんしつ

きょう がつき しゅうりょう ことし のこ しゅうかん ことし とし
今日で2学期が終了し、今年も残すところ1週間となりました。今年はどのような年になりましたか。
ふゆやす しょうがつなど たの ふゆやす ちゅう たいちょうかんり き
冬休みにはクリスマスやお正月等、楽しみなイベントがたくさんありますね。冬休み中も体調管理に気
をつけ、楽しく充実したお休みにしてほしいと思います。また、3学期始業式に元気なみなさんに会えるこ
とを楽しみにしています。来年もよろしくお願ひします。

やってみよう！フラークテスト



ふゆやす ちゅう かてい べっし は とくく ふだん は とくちょう
冬休み中にご家庭で別紙「おうちで歯みがきチェック」に取り組んでいただき、普段の歯みがきのくせや特徴
し きかい ほ おも あか の いご
を知る機会にして欲しいと思います。テストで赤くなったところ（みがき残しや汚れがたまりやすいところ）を
じゅうてんてき ふだん は やくだ うれ いっしょ
重点的にみがくなど、普段の歯みがきにお役立ていただけと嬉しいです。
べっし は りめん ふゆやす は かつよう いっしょ
別紙「おうちで歯みがきチェック」の裏面の「冬休み歯みがきbingo」も活用していただき、お子さんと一緒に
たの けんこう つよ は つく いっしょ
楽しみながら健康で強い歯を作りましょう。

そ かた ～染めだしのやり方～

- ① 食後にいつものように歯みがきします。
- ② 学校から配付された染め出し剤（液状の染め出し剤が綿棒に含まれ、個包装になっています）を歯に塗ります。
- ③ 赤く染まったところがフラーク（歯垢）がついているところです。
鏡を見ながら、赤く染まったところをチェックシートに記入をします。
- ④ 赤いところがなくなるまで、ていねいに歯みがきします。



お口の中は元気かな？自分でチェックしてみよう

まいにち は くち なか げんき じぶん
毎日みがいている歯ですが、お口の中が元気かどうか確認したことはありますか？簡単にチェックできますの
で、ぜひ、お子さんと一緒に確認してみてください。

かがみ 鏡でチェック

は きいろ は あか は あか
歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れたりしたら、きちんとみがいていないサインかも。

かがみ み ほん ほん
鏡を見ながら1本1本ていねいに歯をみがきましょう。



たべものでチェック

か とき いた
たべものを噛んだ時に痛みがあれば、異常があるサインかも。

つめ は は いた
また、冷たいもので歯がキーンと痛かったら、歯みがきの力が強すぎて歯の表面が削れています。痛みがある時は歯医者さんに相談してみましょう。



～ 寒い冬休み中の生活習慣について～

寒い時期は、家の中で過ごす時間も増えるかと思います。あまり体を動かさないと、夜遅くまで眠れずには、就寝、起床時間が乱れてしまいます。休み明けの心身の不調に繋がらないように、生活習慣の乱れには気をつけてください。

冬休み中の生活習慣のポイントは、「いつもの生活をあまり変えない」ことです。夜更かしをせず、普段と同じ時間に起きたり、寝たりするように心がけましょう。

①

はやく
起きる



②

はやく
ねる



③

しっかり
たべる



ことしもがんばったね！ふりかえりbingoをしよう！

ことしのがんばりをふりかえって、できたところに「まる」をつけてみよう。

まるがつけられたひとは、じぶんをたくさんほめてあげよう。いちねんかん、よくがんばりました！

げんきにあいさつができた <i>おはようございます</i> 	かかりのしごとをがんばれた 	たくさんからだをうごかした
はみがきができた 	てあらいをしっかりできた 	
ともだちとなかよくあそべた 	おてつだいができた 	たくさんありがとうといえた