



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。今年はどうのような年になりましたか。
ふゆやす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ると嬉しいです。

別紙「おうちで歯みがきチェック」の裏面の「冬休み歯みがきビンゴ」も活用していただき、お子さんと一緒に楽しみながら健康で強い歯を作っていきましょう。

～染めだしのやり方～

- ① 食後にいつものように歯みがきをします。
- 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プラーク（歯垢）がついているところです。
- ④ 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をします。



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。

鏡でチェック

歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れていたりしたら、きちんとみがけていないサインかも。
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

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。
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ることもあります。痛みがある時は歯医者さんに相談してみましよう。



～ 冬休み中の生活習慣について ～

寒い時期は、家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、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
おきる



②

はやく
ねる



③

しっかり
たべる



ことしもがんばったね！ふりかえりビンゴをしよう！

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



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とできた



ともだちとなかよくあそべた



おてつだいできた



たくさんありがとうといえた

