



ほけんだよい

令和3年12月24日
和光市立下新倉小学校
保健室より



明日から冬休みです。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり遊んだり、子どもたちもとても楽しみにしている様子がうかがえます。冬休み中も感染予防対策をしっかりと行って、楽しい冬休みを過ごしてください。また、休み中に生活リズムが崩れてしまうと、休み明けの不調につながってしまうこともありますので、休み中はもちろん、休み明けも元気に健康に過ごせるよう「いつもの生活リズム」をあまり変えないように過ごせるといいですね。



冬休みを健康で安全にすごすための約束

せいかつ やす くず
生活リズムを崩さない



きそくただ せいかつしゅうかん
規則正しい生活習慣が
げんき ひげつ
元気の秘訣だよ

いえ かんせんしょうたいさく
家でも感染症対策



てあら かん き かんせんしょう
手洗いや換気で感染症の
よぼう つづ
予防を続けよう

すこ まいにちうんどう
少しずつでも毎日運動



からだ うご きも
身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

くら まえ いえ かい
暗くなる前に家に帰る



がいしゆつ いえ ひと
外出するときは家の人に
かえ じかん つた
帰る時間を伝えておこう

2学期の発育測定の結果

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.2	116.8	23.4	21.1
2年	124.8	125.5	25.9	25.3
3年	131.3	131.0	30.5	28.4
4年	135.3	136.4	32.9	31.3
5年	142.3	144.6	36.5	37.4
6年	148.4	150.1	40.9	40.9

給食後の歯みがき



1学期の歯科健診でむし歯や歯肉炎等、治療が必要であるお子様に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」をお渡ししました。治療が終わりましたら、用紙を学校にご提出ください。まだ、治療が終わっていないお子様は冬休みを利用して治療をしてください。

今年度、下新倉小学校の一人平均 DMF 歯数（※）は **0.48 本** でした。（永久歯のみ）和光市内小学校の一人平均 DMF 歯数は **0.14 本** ですので、下新倉小学校の子ども達は **市の平均よりもむし歯が多い** ということになります。

むし歯を作らないようにするためには、**歯みがきが大切です**。しかし、昨年度の新型コロナウイルス感染に伴い、しばらくの間学校での歯みがきを行うことができませんでした。昨年度の DMF 歯数は **0.27 本** でした。1年間で DMF 歯数が増加してしまったことにより、学校での歯みがきの大切さを感じました。オミクロン株の流行が心配なところではありますが、今後の感染状況を見ながら給食後の歯みがきの再開を検討していきたいと思っております。

3学期に給食後の歯みがきを再開する場合、保護者の皆様に連絡いたしますので、歯ブラシとコップ（プラスチック）の準備をお願いします。

※DMF 歯数とは、う蝕経験を表す指標の一つで、Decade（未治療の）、Missing（欠損している）、Filling（治療済みの）の頭文字をとっています。



冬休み はみがきカレンダー

1～3年生に歯みがきカレンダーを配付します。忘れずに歯みがきをしましょう。

3学期が始まる1月11日（火）に提出しましょう。



3学期の発育測定

令和4年1月12日（水）に全校一斉に行いますので、体育着の準備をお願いします。当日の欠席者は、後日行います。

