



令和5年12月21日
福岡小学校 保健室
※うちの人といっしょにみてください。

もうすぐ冬休みですね。12月31日は大みそかといって、2023年の最後の日です。みなさんの1年間は
どうでしたか？楽しかったこと、うれしかったこと、くやしかったこと…など色々な思い出ができたと思
います。どんな思い出も、みんなが毎日一生けん命にがんばってきたしるしです。保健室でもこの1年間で、
みんなの色々な顔を見てきました。涙の顔、くやしそうな顔、はすかしそうな顔、笑顔。どんな顔もがんば
っているからこそ、みんな輝いていました。でも、やっぱり一番輝いていたのは笑顔です。12月の学校朝会
でも「笑顔」が人と人をつなぐというお話がありました。これからも、みんながいっしょにがんばり、
みんなが大切だと思う人とふれあいながら、たくさんの思い出を積み重ねて、心も体も大きく成長してい
きましょう。1月9日、福岡小学校のみんなと元気に会えることを楽しみにしています。

は 歯みがきでインフルエンザや風邪を予防しよう！！

保健委員会のとりくみとして、11月の5日間、「給食後の歯みがき調べ」を行いました。クラス全員が
歯みがきを行った日に、お花をつけました。結果は、写真の通りです。このとりくみから、「思っていた
よりも給食後に歯みがきをする人が少ない」ということ、「給食後に歯みがきをする習慣ができていない
人が多い」ことがわかりました。

歯みがきは、むし歯を予防するだけではなく、インフルエンザなどの風邪予防にもなります。こ
れは、福小の学校歯科医の齊藤先生からもアドバイスをいただいています。

これからまだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザに負けない体づくりの1つとして、規則正
しい生活や外遊びだけではなく、「食後の歯みがき」もとりくんでみましょう。
学校でも、3学期にもう一度「給食後の歯みがき調べ」にとりくむ予定です。
すべてのクラスに、お花がつきますように！冬休み中も歯みがきを忘れずに！

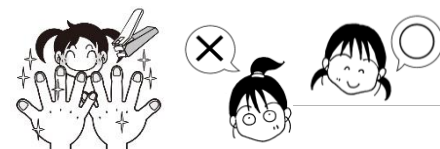


齊藤先生より
学校歯科医



インフルエンザやコロナ
などの病気の元となるウ
イルスは、口の中（の
ど）のウイルスの量が
多ければ多いほど、病気
になりやすくなります。
だから、口の中をきれい
にすると、ウイルスの
量がへり、病気になり
にくくなります。

★3学期発育測定★



1月10日（水）全学年

体育館で行います。体育着を忘れずに！

※手足の爪は切っておきましょう。

※髪の毛は頭の上で結ばないでくださいね。

