

ひと
おうちの人といっしょによんでください

令和6年 1月23日
横浜市立日限山小学校
校長 岡崎 陽子
養護教諭 遠藤・高橋

ほけんだより

1月

ふゆやす お がっこう はし ふうやす せいかつ ひょう やす ちゅう かぜ
冬休みが終わり、学校が始まりました。「冬休み生活がんばり表」には、休み中にインフルエンザや風邪
をひいてしまったことやたくさんあそんだこと、おうちの方の手伝いをしたことなどが書いてありました。こ
れからは、さらにさむさが厳しくなり、インフルエンザや胃腸炎が流行する時期です。「冬休み生活がんば
り表」で自分がふりかえたことやおうちの方からのアドバイスを思い出し、規則正しい生活を心がけて
げんき ふゆ の
元気に冬を乗りきりましょう！

寒ーい冬 健康習慣意識しよう



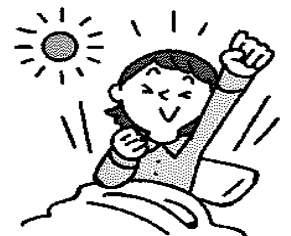
た べ すぎ & うんどう ぼそく
なりがち。日常生活に
運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウ
イルスの予防にしっかり
手洗い習慣を。



さむ じたい ストレス。たの
しいこと、気持ちいいこと
を意識してやってみよう。



よる 更かししないでしっか
り睡眠。規則正しい
生活習慣はキープ。

ぐっすり眠るための方法



ね じ かんまえ しょくじ
寝る3時間前には食事
をすませる



ぬるめのお風呂にゆっ
くりつかって疲れをとる



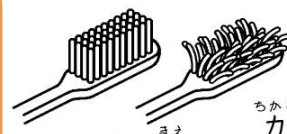
じぶん 自分にあつた布団やま
くらをつかう



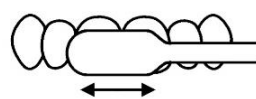
ひるま 昼間、適度な運動をし
ておく

「冬休み生活がんばり表」で
「歯みがき」の項目がありました。
毎日できている人もいましたが、
1度もしていない人もいました。
むし歯にならない健康な歯にする
ためには、ていねいな歯みがきをす
ることが大切です。右のポイント
を見ながらていねいな歯みがきをし
ましょう！

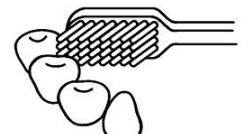
ハブラシをじょうずにつかっていますか？



みがく前に
ハブラシをチェック



力をいれすぎないようにして
こざみに動かす



奥歯はつま先をつかう



ハブラシは、歯に
まっすぐあてる




前歯の内がわは
かかとをつかう



歯と歯肉のさかいめは
少しかたむけて

は 歯ブラシについて

おすすめのブラシのサイズは自分の
親指の先の大きさです 

1月15日(月)～22日(月)の間、
歯みがきカレンダーを使って毎日ていね
いな歯みがきをしました。

上手に歯ブラシを動かしていても、
歯ブラシが自分に合っていなかったり、
古くなっていると、しっかり歯の汚れを
落とすことができません。この機会に歯ブ
ラシのチェックもしましょう。

※1月22日(月)に予定していた歯科巡回
指導は歯科衛生士の都合により中止にな
りました。別日に実施できるか調整中
です。実施の有無については、決まり次第お
知らせします。

歯ブラシの選び方

歯ブラシは毛先が細いものや、ギザギザしたものではなく、持つところから毛先
までがまっすぐなものがよいでしょう。

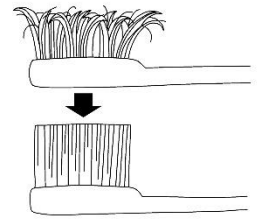


毛先のかたさは「ふつう」のものを選びましょう。

毛先が曲がってきたら、新品に交かんしよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側
に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の
面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こが落と
せなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開い
てきたら、新しい歯ブラシに交かんしましょう。



健康手帳を返却しています




1～3年 — P7 : 1月の身長・体重の記録をみて色をぬりましょう。

4～6年 — P8・9 : 1月の身長・体重の記録をみてグラフを作りましょう。

全学年 : おうちの人に印鑑(ハンコ)を押してもらいましょう。





身長(せのたかさ)・体重(からだのおもさ) 1・2・3年

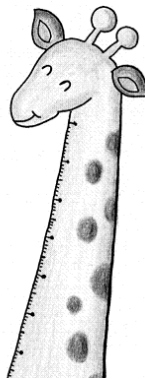
○からだのおもさをはかって、いろをぬりましょう。

- ・ふえたらみどりいろをぬりましょう。 
- ・へったらあかいろをぬりましょう。 
- ・おなじときはきいろにぬりましょう。 




1ねん

はかった つき	せのたかさ (センチメートル)	からだのおもさ (キログラム)	いろぬり	保護 者印
4がつ				
がつ				
がつ				



身長(4・5・6年)

学 年	4			5			6		
180									
170									
160									
150									
140									
130									
120									
110									
100									
90									
80									
70									
60									
50									
40									
30									
20									
10									
0									
身長(cm)									
はかった月	4月	月	月	4月	月	月	4月	月	月
保護者印									

はついくそくてい かくにん
発育測定を確認してください。

おうちの方へ

○冬休み生活がんばり表へのご協力ありがとうございました！

冬休み中の記入から、最後の「おうちの方から」でサインやメッセージをいただき、ありがとうございました。これからの生活でも大事にしてほしいことがチェック項目になっているので、冬休みの反省を生かして、これからも健康な生活をして、強い体をつくってほしいと思います。引き続き、早寝早起きや食事・排便・歯みがき等のご協力をお願いいたします。

○健康手帳は確認したのち、1月26日(金)までに学校へ持ってきてください。