



令和4年12月23日(金)  
 仙台市立馬場小学校  
 保健だより NO.10

～お家のひとと一緒に読みましょう～

# はみが わす ぶゆ げんき の き 歯磨きを忘れずに！冬を元気に乗り切ろう！



じぶん き  
自分で決めよう



あさ じ お  
 朝は \_\_\_\_\_ 時に起きる



よる じ ね  
 夜は \_\_\_\_\_ 時に寝る

がんば  
 を頑張る



本日、歯磨きカレンダーを配付しました。  
 冬休みこそ、健康に過ごすためにいろいろな  
 ことができるチャンスです。睡眠、食生活、  
 メディア、食後の歯磨き、運動、治療など、  
 さまざまな機会を利用して、充実した冬休  
 みを過ごしてください。規則正しい生活リス  
 ムで過ごすことで、学校が始まっても同じよ  
 うに元気に学校生活を送れると思います。  
 新年にまた元気な皆さんに会えるのを楽し  
 みにしています。



睡眠は、脳の疲れをとり、体の  
 成長を助け、疲れた体を回復させ  
 ます。免疫という、体がさまざまな  
 病気に勝つための力を高めます。



朝ご飯は、午前中のエネルギーの  
 もとになります。脳のエネルギーの  
 もとの「ブドウ糖」を補給するた  
 めにも大切です。



歯を磨かないでいると、食べ物の  
 カスに含まれる糖質からミュータン  
 ス菌が酸を作り、歯を溶かします。  
 朝・昼・夜の食後に歯を磨き、むし  
 歯と歯肉炎を防ぎましょう。



うちは色、形、臭いなどで、  
 健康状態が分かる「体からのお  
 便り」です。栄養バランスの良い  
 3食を食べ、ストレスを溜めない  
 ようにしてください。



メディアを使うときは、休憩をと  
 りましょう。また、メディアを夜遅く  
 まで使うと、画面から出るブルーラ  
 イトによって眠りにくくなってしま  
 うので、寝る数時間前からメディアの  
 使用を控えるようにしてください。



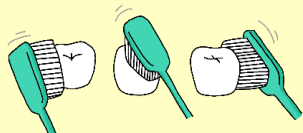
運動をすることで体力が付き、  
 筋肉が発達したり、肥満予防やスト  
 レス解消にもつながったりします。  
 寒いですが、元気に運動しましょう。



# みが のこ 磨き残しがないように

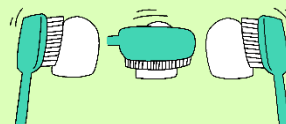


1年生



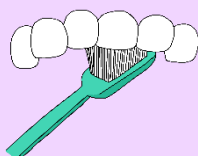
さいきゅうし か あ  
6歳臼歯の噛み合わせを  
きれいに磨こう！

2年生



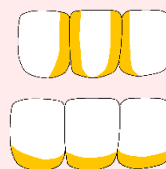
まえば そとかわ  
前歯の外側を  
きれいに磨こう！

3年生



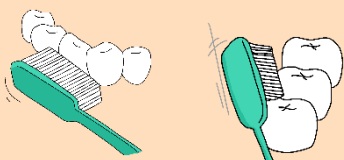
まえば うらがわ  
前歯の裏側を  
きれいに磨こう！

4年生



は は あいだ は はくき  
歯と歯の間、歯と歯茎の  
間をきれいに磨こう！

5年生



けんし おくば か あ  
犬歯と奥歯の噛み合わせ  
をきれいに磨こう！

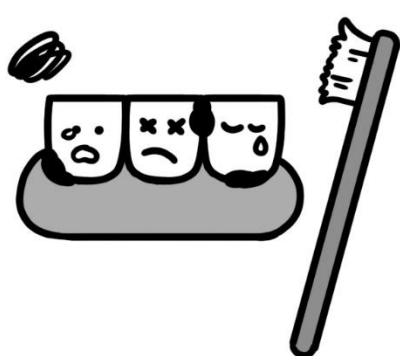
6年生



すべ は  
全ての歯をきれいに磨き、  
しにくえん よぼう  
歯肉炎を予防しよう！



## ふる は つか つづ 古い歯ブラシを使い続けると...



よごれを  
お落としにくくなる！



ちから い  
力を入れすぎて  
は しにく  
歯や歯肉を  
きず  
傷つけてしまう！



は  
歯ブラシで  
さいきん ぶ  
細菌が増えてしまう！