



宇部市立鶴ノ島小学校  
 令和6年12月13日  
 保健室  
 No. 7

いよいよ2学期も残り約1週間となりました。冬はクリスマス、お正月など、みなさんが楽しみにしているイベントが続きますね。冬休みは楽しいですが、だらだら過ごすと、すぐに生活リズムがくずれてしまいます。冬休み中も学校がある日とほぼ同じように早寝、早起き、朝ごはん・適度な運動を心がけましょう。また日頃できないおうちのお手伝いをするのもいいですね。

## 冬休みもけんこうに過ごそう！

**ふ** きそくな  
生活リズムに  
ならないように！

**か** ラガラ  
カラガラ

**や** りすぎ、  
みすぎに注意！  
ゲームやテレビ

**み** がこう！  
は ほん ほん  
歯1本1本を  
ていねいに

**ゆ** だんせず  
やす ちゅう  
お休み中も  
よぼう  
かぜ予防を

**す** ききらい  
えいよう  
なくして栄養  
バランスよく



がっき ほけんぎょうじ  
**3学期の保健行事**

<1月>

14日 (火) 成長測定 (低学年)

15日 (水) 成長測定 (中学年)

16日 (木) 成長測定 (高学年)

## 歯のフッシグ指導実施

11月14日に、3年生を対象に学校歯科校医毛利歯科の富金原邦子先生と、歯科衛生士さんによる歯のフッシグ指導をしていただきました。むし歯になる要因についてや歯の磨き方（奥歯から順番に1本1本丁寧に磨くこと、前歯は縦に磨く等）について指導されました。その後、実際に歯がきちんと磨けているか歯垢染め剤を使用し、鏡をみながらフッシグしていきました。みんな口の中が真っ赤に染まり磨き残しがたくさんありました(⊙\_⊙)。



最後に先生より、寝る前に歯みがきをしっかりとすること、仕上げ磨きをすることが大切だと言われていました。保護者の方は、是非仕上げ磨きのご協力よろしくお願いいたします。



## 第2回 学校保健安全委員会開催

12月5日藤山小学校にて3校合同（藤山小、鶴ノ島小、藤山中）の第2回学校保健安全委員会が



開催されました。今年度のテーマは、体力向上に向けて、「のぼして、まわして、パワーアップ」をキャッチフレーズとして取り組んできました。保健委員さんが一生懸命作ってくれた動画とスライドを使って夏休み朝のラジオ体操について取り組んだことを発表してきました。各校ともラジオ体操など取り組まれ、

体を動かすことは年齢に関係なく大切であることを学びとして発表されていました。

今回発表した動画、スライドは、来年の全校朝会の時に皆さんに見てもらう予定です。