



令和4年12月1日  
多摩市立聖ヶ丘小学校  
校長 山本 勝敏

12月になり、一段と寒くなりました。この冬は新型コロナウイルス感染症の第8波とインフルエンザの同時流行が心配されていますが、聖ヶ丘小学校の児童の中にも、のどの痛みや咳が出るために大事をとって休む児童がやや増えてきています。また、おなかが痛い、気持ち悪い、というような、胃腸に症状が出ている児童もいます。微熱や体調不良がある場合は、かかりつけ医に電話で相談して、早めに受診することをおすすめします。また、朝の検温で37.0度程度でも、その後、熱が上がって早退することになったというケースが11月中にも数件ありました。引き続き、毎朝登校前に、お子さんの健康観察をよろしくお願いたします。

## 12月の保健行事

### 4年生 フラッシング指導



歯科校医の横田先生と、歯科衛生士さんが、上手なブラッシングの仕方を教えてくださいます。当日学校に持ってくる物はありませんが、ご家庭で歯の染め出しをしていただき、ワークシートに記入します。4年生には改めてお知らせいたします。

## 1年生の保護者の方へ

### フッ化物塗布無料実施のお知らせ

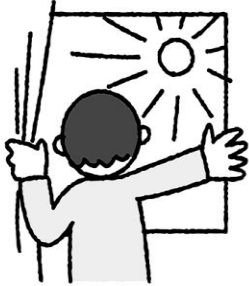


歯科保健推進事業の一環である、小学校1年生を対象にした『フッ化物塗布1回無料』について、前回第1回目の実施期間に未受診の児童を対象に、第2回実施のお知らせを黄色い用紙でお配りしております。1月14日(土)までですので、まだ受診していない方はこの無料の機会にぜひ受診をご検討ください。歯科医院で行うフッ化物塗布は虫歯予防にとっても有効です。

なお、多摩市内指定の歯科医院でのみ、無料実施です。

ほけんもくひょう 12月の保健目標 さむ ま つよ からだ 寒さに負けない強い体をつくろう

さむ ふゆ けんこうてき たいおん 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



あさお 朝起きたら、まずは  
たいよう ひかり 太陽の光をあびて、  
たいないど けい 体内時計をリセット。



ちようしよく しっかり朝食をとっ  
て、寝ている間に下  
ね あいだ さ がつた  
たいおん 体温をアップ。



ウォーキングやスク  
ワットなど足を使う  
あし つか うんどう 運動をする。



シャワーで済ませず、  
す める目のお湯にゆっ  
くりつかる。

3つの「くび」をあたためよう！

これらは、血管がひふの  
ちか 近くをとおっていて、寒いと  
きに体の熱がにげていきや  
すいところ。ここをあた  
ためると血のめぐりがよ  
くなるだけでなく、冷えをおさ  
えることができ、体があた  
たまるのです。寒さからしっ  
かりガードしましょう！

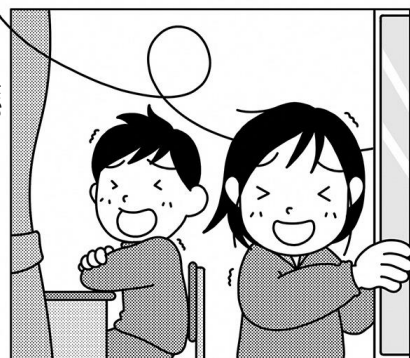


- くび マフラーや  
ネック  
ウォーマーで
- て 手くび て  
手ぶくろで
- あし 足くび  
ブーツや  
くつしたで

ストップ

STOP コロナ・インフルエンザ

寒いけど、  
がまん！



て あら 手洗い

かん き 換気



冷たいけど、  
がまん！