

# ほけんだより3月

川口市立十二月田小学校  
保健室  
令和8年3月2日

3月に入り、今年度の学校生活もあと少しとなりました。残り1カ月も、今のクラスや友だちとの時間を大切にしながら、元気に過ごしていきましょう。1日1日を大切に過ごし、新しい学年へとつなげていきましょう。

## 3月の保健目標 「1年間の健康をふりかえろう」

### 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防をきちんと実践できた



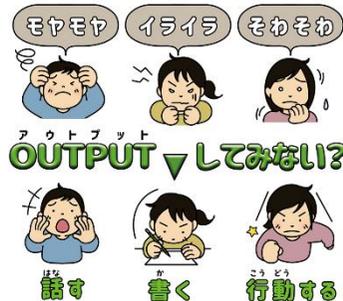
友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

### 気持ちを外に出してみよう

「話す・聞く・動く」など、気持ちを外に出してみると、ふしぎと少し落ち着いたり、ほっとした気持ちになることがあります。友だちやお家の人、学校の先生など信頼できる人に伝えるのはとても大切なことです。一人で抱え込まず、助けてもらうことは、自分を守ることに繋がります。



### 歯科指導を行いました

おくばくんがむしばになりやすいのは...

でこぼこしていてよごれがたまる		はぐきにかくれていてみがきにくい	
高さがバラバラだからハブラシがとどきにくい		ななめに生えているからすきまによごれがたまる	

### 2年生「おくばくんのひみつをしよう！」

歯の生えかわりや6才ごろに生えてくる「6歳臼歯」は奥にあり、みがきにくく、むし歯になりやすいことを学びました。大切な歯を守るため、上手な歯のみがき方について学び、自分の歯を観察しながらみがくことができました。

### 6年生「口のの中の健康を考えよう」

自分の口の中の健康を知る機会として歯肉炎のチェックとむし歯の数を知るRDテストを行いました。永久歯が生えそろう時期だからこそ、口の中の健康を維持できるよう、最後に正しい歯みがきの仕方を確認しました。

### 歯肉炎は健康な歯ぐきに戻せる



© 財団法人ライオン歯科衛生研究所

### 保護者の方へ

- 1～5年生には、保健調査票などの書類を年度末の修了式の日配付します。配付書類の一覧や提出締め切りなどは、配付時に詳しくお伝えします。確実に書類が揃っているか、ご確認ください。また、春休み中の紛失には十分ご注意ください。
- 学校管理下で発生したけがは、スポーツ振興センター災害共済給付の対象となります。手続きがまだの方は、書類のご提出をお願いいたします。対象になるのかわからない場合や書類が欲しいときなどは、保健室にお問い合わせください。なお、受診から2年たつと時効となりますのでご注意ください。