

ほけんだより 3月

令和6年3月5日
東村山市立富士見小学校
保健室



はる ひ ざ ぐうき あたた かん
春らしいやわらかな日差しになってきました。空気も 温 かく感じ
られる日もあり、みなさんの 表情 もさらにやわらかくなってきた
ように感じます。

かぞく かたがた けんこう かんせんしょうたいさく きょうりよく
みなさんや家族の方々も健康チェックや感染症対策に 協 力
してくれました。春休みも変わらず元気に普段通り過ごしましょう。
好きなことをする時間を作って、心 のエネルギーもチャージできる
といいですね。

＜4月～2月29日までの集計です＞

ふ じ み しょう ほけんしつ
富士見小の保健室
いちねんかん ようす
一年間の様子です！



けがや体調が悪いという
理由のほかに、体のこと、
お友達とのことなど、心配な
ことがあって相談に来てく
れる人もいました。
何かあれば、お話しに
来てくださいね。

歯科指導（2年生）がありました



歯科校医の小出先生と歯科衛生士の方々が、2年生に「お口のけんこう」をテーマに、歯科指導をしてくださいました。お口の中のばいきん（プラーク）の特徴やむし菌にならないような食生活、歯みがきの仕方について学びました。



また、実際に前歯に染め出し液を塗って、みがき残しの多いところを確認し、歯ブラシの動かし方などについて指導いただきながら、効果的な歯のみがき方についても確認しました。指導後、「歯みがきががんばっているよ」「つるつるになって気持ちよかった」と報告に来てくれた児童もいて、うれしく思いました。

コロナ禍で数年できなかった取り組みですが、久しぶりに実施することができました。保護者の方々も、歯ブラシなどのご準備、ありがとうございました。

春休みの過ごし方

は 歯の治療は済んでいますか？
他にも気になる
ところがあれば
治療しておきましょう。



る ルーズな生活に
ならないよう休み中も
早寝早起きをつけ、
朝食もきちんと
摂りましょう。



や やりすぎないように
スマホは使用時間を
決めて守りましょう。
たまには電源オフの
日も！



す ストレスが
たまっていませんか？
休みを利用して
上手に気分転換を
図りましょう。



み 身のまわりを
整理し、新年度を
快適な状態でスタート
できるようにして
おきましょう。



◎保護者のみなさまへ

一年間、富士見小の学校保健活動、感染症予防対策等に御協力くださり、本当にありがとうございました。今年度は行事等でできることも増え、子供たちの楽しそうな姿や成長した姿がたくさん見られました。笑顔で新しい学年をスタートできるよう、体と心を整えながら春休みをお過ごしください。