

# ほけんだより12月号

令和5年12月19日(火)  
野神小・ほけん室  
ほけんだより 12月号

冷たい風がふいて、冬らしくなりましたね。今年もあとわずかとなりました。この1年健康に過ごすことができましたか？冬休みはクリスマス、お正月と楽しいイベントが盛りだくさんです。つい食べ過ぎたり、夜更かししたりと生活リズムがくずれやすい時期です。規則正しい生活を心がけて、心も体も健康に2024年を迎えたいですね♪

## ふゆやすみも…

### もうすぐふゆやすみ！

健康な生活を心がけて、  
元気に新年をむかえましょう♪



- た 食べすぎたり
- の のんびりテレビやゲームばかりしないで
- し しっかりお手伝いをして
- い いつも規則正しい生活
- ふ ふだんから体をきたえ
- ゆ ゆざまや夜ふかしをしないように

- ① 早ね
- ② 早おき
- ③ 朝ごはん
- ④ 運動
- ⑤ メディア
- ⑥ スッキリうんち
- ⑦ スッキリはみがき

- や やけどやかぜをひかないように
- す すてきなクリスマスやお正月を過ごしてね
- み みんなに会える新学期を楽しみにしています



## 冬に積極的にとりたい食べ物



かぜの予防にもなるビタミン類 体をあたためるメニュー お腹の調子を整える野菜類

【食べ方の注意】  
・味のこいものばかり食べない  
・だらだら食べない  
・好きなものばかり食べない

冬休みにはいろいろな行事食を食べる機会がありますが、1日を通してバランスがよくなるよう工夫しましょう。



## むし歯の治療を終わらせましょう！

冬休みは治療のチャンス！

4月の歯科検診でむし歯が見つかった人で、まだ治療に行っていない人がいます。調子の悪いところがある人は、冬休みを利用して治療に行きましょう。冬休み中も、食事をした後は、毎回歯をみがきましょう。



### 『8020運動ってなに？』

自分の歯が20本あれば、食べ物をかむのに不自由はしないそうです。失った8本は、入れ歯で補えば自然な噛み合わせができるということで「80歳で20本の歯を残そう」という目標が掲げられています。

「歯を失うのは年のせいでは仕方ない。入れ歯にすればすむこと」と思いますか？動物の世界では、歯で噛む力の喪失は、死を意味すると言われるくらい、命に直結しています。実は私たちにとっても、1番目の消化管と言われる歯や歯ぐきの健康が損なわれることで、体力が大きく減退して寝たきりになったりしてしまうこともあります。自分の歯があるかないかは生活の質に大きく関わります。

