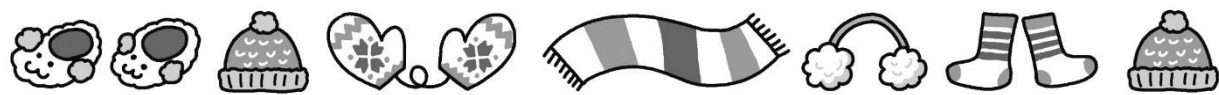




令和4年12月22日
横浜市立帷子小学校
保健室

あっという間に、カレンダーも最後の一枚となりました。例年であれば、インフルエンザや感染性胃腸炎のはやりやすい時期です。しかし、2年続けて本校のインフルエンザ発症者は0人！今年度はインフルエンザがはやると言われていますが、年明けも無事に乗り切れることを祈っています。

今年も一年間、毎日の健康観察や提出物、早退のお迎え等、多くのご協力をいただき本当にありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いたします。

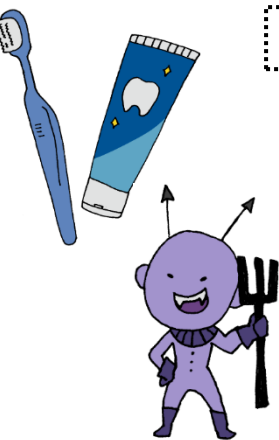


歯科検診がありました

むし歯の疑いで、受診のおすすめを出した人数

	6月	11月
1年生	3人	7人 (14.9%)
2年生	10人	20人 (34.5%)
3年生	8人	10人 (18.9%)
5年生	3人	8人 (17.8%)
6年生	7人	5人 (12.9%)

※4-1は、学級閉鎖のため2月に延期しました



2年生は乳歯から永久歯への交換が活発で、歯みがきが難しい時期です。生え始めの歯は背が低いため歯ブラシが届きにくく、汚れが残りがちです。ぜひ週に一度は、仕上げ磨きをお願いいたします。

また校医さんから「高学年になると、口内が汚れているお子さんが増えますね」というお話がありました。マスク生活によって無意識に口呼吸になりやすいため、今は特に口内で細菌が繁殖しやすい状態です。高学年になると仕上げ磨きの習慣はなくなってしまうかと思いますが、ぜひ磨き残しのチェックや声掛けをしてあげていただければと思います。

12月22日は冬至です！

昔から、冬至の日には『ん』のつく食べ物を食べると縁起が良いとされてきました。『ん』のつく物を食べることで『運』を呼び込む、というところからきている風習だそうです。有名な『なんきん（かぼちゃ）』のほかに、『かんてん』なども冬至の七草と言われています。そこで今回は、給食の【黒みつかん】の作り方をご紹介します。昨年度の、好きな給食ランキングでも上位に入っていた人気メニューです。ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください。



南瓜
(なんきん-かぼちゃ)



蓮根
(れんこん)



人参
(にんじん)



銀杏
(ぎんなん)



金柑
(きんかん)



寒天
(かんてん)



饅饨
(うどん-うどん)

黒みつかんの作り方



材料と分量（4人分）

黒砂糖	大さじ3
粉寒天	1g
水	160cc
きな粉	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ



①



②



③

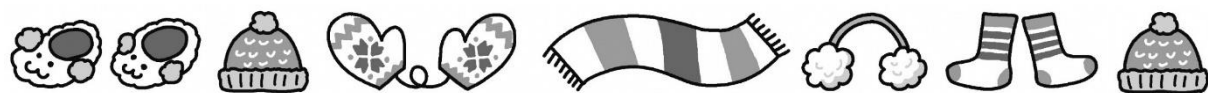
- 鍋に水と粉寒天を入れて、よく混ぜてから火にかけ、沸騰後1分くらい加熱する。
- 黒砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- 型に流し入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れる。
- 食べやすい大きさに切り分ける。きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせ、切り分けた黒みつかんにかける。
- 完成★

給食では、親子丼・お味噌汁と一緒に出すことが多いです！



かたびらしょうがっこうの みなさんへ

2021年ねんも、あともう少しすこで終わおりです。今年ことしも一年ひとねん、マスクや手洗てあらい、かんきなどをがんばりましたね。いつも感染症対策かんせんしょうたいさくをがんばってくれてありがとう。今年ことしの冬休ふゆやすみは長いながいです。かぜをひかないよう、元気げんきにすごしてくださいね。1月に学校がっこうがはじまるとすぐ、身体測定しんたいそくていがあります。みなさんの成長せいちょうを楽したのみにしています！



7つのまちがいをさがそう

右みぎの絵えと、左ひだりの絵えで、ちがうところが7つあるよ。さがしてみよう！

換気かんきや加湿かじつで
感染症かんせんしょうをふせこう！

換気かんきや加湿かじつで
感染症かんせんしょうをふせこう！



ふゆやす きそくただ
冬休ふゆやすみ、規則正きそくただしくすごそう！

ウイルスはこんな子こたちをねらっている！ 計画的けいかくてきにすごそう



好きなものばかり
食べている子こ



運動うんどうしない子こ



夜ふかしする子こ



ていねいな はみがきも わすれずに！

歯はみがきの
ポイント



ほん
1本ずつみがく！



ちから
かるい力でみがく！



かがみを見ながら
みがく！

いい歯はにしよう！
歯はみがきミニ

Q&A

Q1. 歯はをみがくときは…？ (1)
A: 力ちからを入れてみがく
B: 軽くみがく



Q2. 歯はをみがくときは…？ (2)
A: こざざみに動かうごかす
B: 大きおおく動かうごかす

Q3. みがくタイミングは…？
A: 食べたくらすぐ
B: 2時間たくってから



Q4. かるい歯肉炎じにくえんは
歯はみがきで…？
A: なおせる B: なおせない

Q5. 歯はブラシのとりかえは…？
A: 1か月に1度くらい
B: 3か月に1度くらい



(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)