

あけましておめでとうございます

新しい1年がスタートしました。もう今年の目標は立てましたか？目標を立てる年の始めだからこそ「かぜを引かない」「手洗い・うがいをする」などの健康についても目標を立てましょう。

今年も皆さんが心身ともに健康で過ごせますように。



さいたまけんがっこうし か ほけん
埼玉県学校歯科保健コンクール 入選校

さいかつなんぶがっこうし か ほけん
埼玉南部学校歯科保健コンクール 優秀校

に選ばれました！

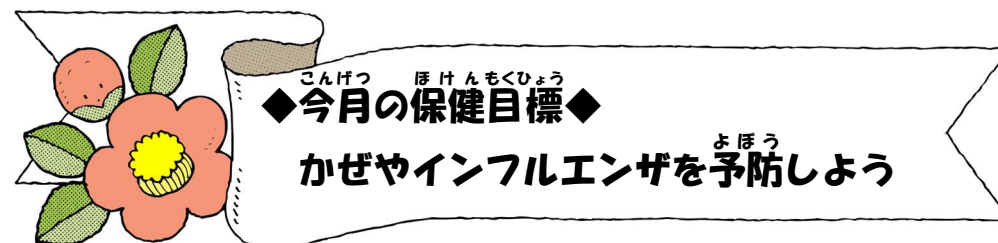


彦糸小のみなさんが、むし歯の治療や、歯や口の健康を守るための歯みがきなどの取り組みをがんばっていたので、すばらしい賞をいただくことができました！

これからも、一生使う大切な自分の歯を守るため、ていねいな歯みがきや食事に気をつけて生活しましょう。

まだむし歯のある人は、すぐに歯医者さん

に行き、治療をしましょう！



発育測定があります♪

身長と体重をはかります。前回のはかった8月から、約4ヵ月たちました。さあ、どのくらい大きくなったかな？

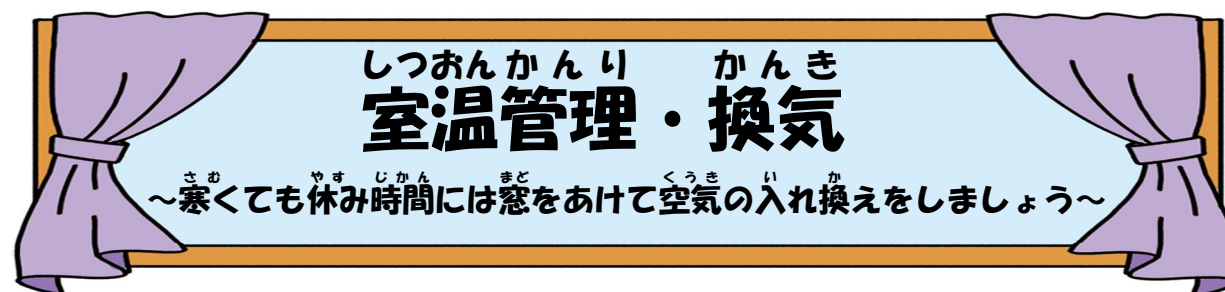
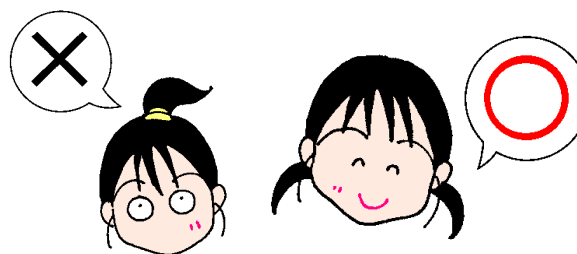
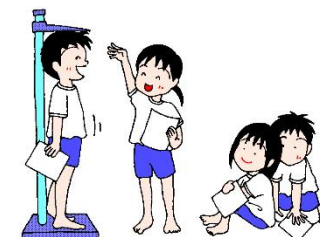
☆1月 9日（金） 4・5・6年生

☆1月13日（火） 1・2・3年生

はついくそくてい ひ き
発育測定の日^に気をつけること

☆かみの毛を頭の上でむすばない。

☆測定のまえにトイレに行っておく。



部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなることがあります。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。