



R6. 1

栃木市立大宮南小学校

2024年がスタートして早1週間。今日から3学期ですね。3学期はまとめの学期であるとともに、次年度への準備の学期でもあります。新たな年を迎え、「こんな自分になりたい」と目標を持ってそれに向かって突き進みましょう。

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

～むし歯ゼロ巡回指導～

12月21日(木)に1年生と保護者の方を対象にむし歯ゼロ巡回指導を行いました。当日は歯科衛生士の方と学校歯科医の石塚道徳先生をお迎えして、みがき残しの多いところや歯みがきのポイントを教えていただきました。

歯ブラシ選びのポイント

- 毛先のかたさは「ふつう」か「かため」がよい。「やわらかめ」は習字の筆で歯をなでているようなもの。歯こうはしっかりした毛先で落とすことが大切。

歯みがき粉は必要?

- 歯をみがいたあとにフッ素ジェルを塗るのはよいが、基本的には歯みがき粉は必要ない。歯みがき粉をつけてみがくと、歯みがきがまだ不十分なのによくみがけていると勘違いしてしまい、歯こうをしっかりと落とせないため。

猫背になっていませんか?

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...

- 頭痛や肩こりになる
- 腰痛になる
- 集中力が低くなる
- 入りやすくなる

お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。



学校歯科医 様



歯科衛生士 様

～保護者の皆様へお願い～
さくら連絡網で欠席等の入力をする際は、備考欄に体温等入力して下さると、ご家庭での様子がわかりやすいのでご協力よろしくお願いたします。