

ほけんだより 冬休み号

令和6年12月23日 桜町小学校 保健室

今年も残すところあとわずかです。冬休みには、クリスマスやお正月など、イベントがたくさんありますが、この時期はついだらだらしてしまったり、食べすぎたりしてしまいます。冬休みの間も規則正しく過ごせるように、『にこにこカード（生活習慣カード）』を活用しましょう。

インフルエンザ等の感染症が流行しています。手洗い、うがい、換気等に留意し、体調管理をしっかりとって元気に冬休みをすごしてください。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

基本的な感染対策を継続しましょう

- 1日3食バランスの良い食事をとり、十分な睡眠時間をとって健康管理に努めましょう。
- こまめに手を洗い、適切な換気と、保湿（湿度）を保ちましょう。
- 必要に応じてマスクを着用しましょう。
- 体調不良の場合は、外出は控えて早めに医療機関を受診しましょう。

年末年始は休診の医療機関が多くなります。心配な症状があるときには、自己判断せずに早めに医療機関を受診しましょう。



秋の歯科健診の結果

11月末に行われた歯科健診の結果です。永久歯のむし歯はとて少なかったです。乳歯のむし歯も放っておかずに、早めに歯医医院で診てもらいましょう。

	乳歯		永久歯	
	むし歯	要注意乳歯	むし歯	要観察歯
1年	2人	4人	0人	0人
2年	4人	2人	1人	0人
3年	1人	1人	0人	0人
4年	3人	0人	0人	0人
5年	2人	4人	0人	1人
6年	0人	1人	1人	3人
全校	12人	12人	2人	4人



保健室から冬休みの宿題です

①歯みがきカレンダー

冬休み中も、1日3回しっかり歯みがきができるように、歯みがきカレンダーをつけましょう。

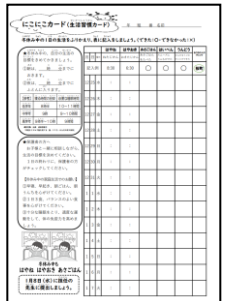


②にこにこカード

冬休み中も規則正しい生活で過ごせるように心がけましょう。

1日の終わりに、保護者の方がチェックしてあげてください。

新学期に良いスタートが出来るように、親子で取り組んでください。



～ご家庭での取り組みをよろしくお願いします～

2学期も、学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。来年もよろしく願います。