

じどうのみなさんと保護者の方へ



川口市立十二月田小学校
保健室
令和5年12月21日

ふゆやす
冬休みはクリスマスやお正月などのイベントが多いことでし
かそく ともだち
ょう。家族や友達とリラックスして過ごしてほしいと思います。
かんせんしょう せいかつしゅうかん
感染症や生活習慣にも気を付けながら、冬を楽しんでください。

健康って何だろう

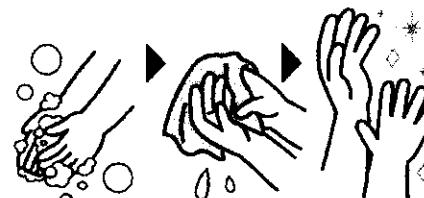
3年生の体育の学習で「けんこうな生活」について学びました。健康とは何でしょう。病気ではないこと? 元気に遊べること?たくさんご飯を食べられること? 教科書には「心と体の調子が良いじょうたい」のことと書かれています。

健康でいるためには、右の表のように、生活の仕方に気を付けるとともに、体の清潔や、身の回りの環境にも注意しなくてはなりません。でも、小学生にできることはばかりです。健康を守るのはお医者さんやおうちの人だけではなく、自分にもできると学びました。

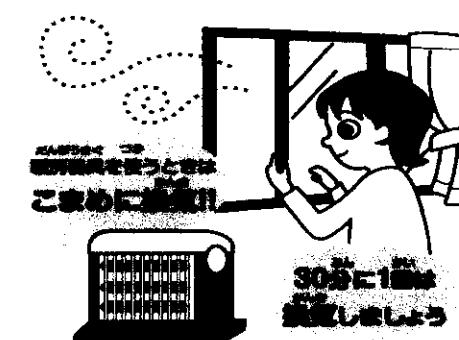
好きなことをしたり、ボーッとしたりする時間も、心の健康に必要です。バランスが大切ですね。

学習したことできるかな 手洗い・換気

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



3年生以外もやってみよう!



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

2学期の保健室の様子 12月18日現在

◆病気 696人 (1日平均 10人)
◆けが 1285人 (1日平均 18人)

9月~10月にかけてインフルエンザが流行し、学級閉鎖が相次ぎました。11月はアデノウイルス感染症と溶連菌感染症、12月は再びインフルエンザが流行しています。



ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう!



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意

タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る

夜更かししないで
規則正しい生活を

だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

<保護者の方へ>

- ・冬休みの生活チェック表とカラーテスターを配付します。お子さんと、生活リズムや歯みがきについて話し合ってください。
- ・12月の臨時歯科健診にて、異常があったお子さんにのみ、「結果のお知らせ」をお配りしています。冬休み中に受診をお願いします。また、眼科、内科等、健康診断結果を受けて受診が必要なお子さんも、折を見て受診をしてくださいますようお願いします。結果は、担任や保健室までお知らせください。
- ・歯科健診で、歯ブラシの交換を指導された児童が多くいました。学期ごとの交換をお勧めしています。冬休み中にチェックし、交換をお願いします。