

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気!

まいにちげんき

No.13

ふゆやす ほけんだより 冬休み

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

～おうちの人といっしょに読みましょう～

12月の保健目標 ○好き嫌いなく何でも食べよう

H28年12月22日(木)

いよいよ明日から待ちに待った冬休みです。新しい年を元気に迎えられるように、冬休み中も健康に気を付けて過ごしましょう。

* 冬休みの生活 *

1. 規則正しい生活をしましょう。

○はやね・はやおきをしましょう。 ○食事の後は、歯みがきをしましょう。

○ゲームは長時間やらない。テレビを見すぎない。テレビやゲームは時間を決めましょう。

2. 食生活に気を付けましょう。

○朝ごはんをしっかりと食べましょう。 ○おやつ「だらだら食い」はやめましょう。

3. かせ・インフルエンザ・感染性胃腸炎に気をつけましょう。

○外から帰ったとき・食事の前・トイレのあとは、かならず手を洗いましょう。

4. 体をきたえましょう。

○天気のいい日はできるだけ外で遊びましょう。 ○家の手伝いをして体を動かしましょう。

5. けが・病気をなおしましょう。

○むし歯や目・耳・鼻などの病気がある人は、冬休み中に治療をすませましょう。

校内テレビ放送で
かせ予防の呼びかけ
をしました

保健委員会で、かせ予防のビデオを作
って、給食時間に放送しました。
これからの時期にはやる病気や、かせ
予防の大切さについて、分かりやすく
まとめたり、劇にしたりしました。冬
休み中も、かせ予防をしっかりしま
しょう!



かせ予防で大切なことは…

保護者のみなさまへ

◎冬休みの『はみがきカレンダー』について

本日、冬休みの「はみがきカレンダー」を配付しました。カードを使い、歯みがきの習慣化を図ります。冬休み中も一日3回、しっかりと歯みがきをするよう声掛けのご協力をお願いします。また、冬休み最終日におうちの方からのひとこと欄の記入をよろしくお願いします。

◎専門医の受診をお願いいたします

健康診断の結果、再検査や治療が必要と診断されたお子さまには「治療勧告書」を配付しています。まだ専門医を受診していない場合は、冬休みを利用し、診察を受けるようお勧めします。なお、受診・検査が終了しましたら、受診報告書を学校へご提出くださいますようお願いいたします。