

# ほけんだより 1月

No. 11 2017 年 1 月 13 日 小泉 小学校 保健室



お子さんと一緒にご覧ください

今年もよろしくお願ひします。年末年始はいかがでしたか？休みが続き生活習慣が乱れると体調も崩しやすくなってしまいます。「早寝・早起・朝ごはん」この3つの合言葉で生活リズムを戻し、寒さを吹き飛ばすくらい元気いっぱい過ごして欲しいです。



合い言葉は かからない! うつさない!  
かぜ・インフルエンザを予防しよう!



2学期に引き続き、3学期も気仙沼市内の小・中学校でもインフルエンザがはじめています。小泉小学校ではまた今学期、発生していませんが注意が必要です。普通のかぜと違うかなと思ったら、病院へ行きましょう。インフルエンザにかかると、普通のかぜの症状と合わせて、高熱や体の痛みなどの重い症状が急に出ます。インフルエンザは他の人にうつる力が強いので、かかったときは出席停止になります。



一月から校庭が使えないときは、体育館を利用してあそべるようになりました。冬休みの間に運動不足になってしまった人もいるようです。体を動かしてあそびましょう。

※裏面もご覧下さい

# 冬休み歯みがきカレンダー・生活チェックシート をご活用いただき、ありがとうございました!



夏休みに続き冬休みも歯みがきカレンダーに取り組んでいただきました。子ども自身の感想や保護者の方からたくさんのコメントをいただき、ありがとうございました。冬休み中、普段できないお手伝いをしたり、歯みがきを自分からすすんでやったりという感想や、生活習慣が乱れてしまい夜遅くまで起きていたという感想がありました。

3学期はまずは「早寝・早起き・朝ごはん」から生活のリズムが整えられるようおねがいします。歯みがきカレンダーに書かれていた感想を一部紹介します。

## <歯みがきカレンダーの感想と保護者の方から>

### 子どもの感想

- 忘れずに歯みがきできてうれしかったです。(低学年)
- 休み中は、でかけることが多く昼の歯みがきをしない日がありました。春休みはもっとがんばりたいです。(高学年)
- 歯みがきをわすれてしまうことがありました。1日1回の日があるので、なおしたいと思います。春休みは毎日3回みがけるようがんばります。(中学年)
- 自分ですすんですることができました。(中学年)

### 保護者の方から

- 冬休みも忘れずに歯みがきできました。これからもがんばってね。(低学年)
- 1日3回、毎日歯をみがくことができませんでした。声かけをしても、返事ばかりでなかなか動けなかったり、そのまま忘れてしまいました。永久歯が増えてきたので、仕上げみがきもしてあげたいです。(低学年)
- 今回の冬休みは、言われなくても自分で歯をみがいてカレンダーをぬっていたのでさすが4年生!!と思いました。良かったです。(中学年)
- せっかく今むし歯がないのできれいな歯を大切にしたいです。(高学年)

