

ふゆやす ごう ほけんだより～冬休み号～



12月24日から 17日間の冬休みが始まります。年末年始は季節の行事がたくさんあります。1年の締めくくりと始まりを気持ちよく過ごせるように、健康で楽しい冬休みにしましょう。

★冬休みを元気に過ごすために、規則正しい生活をしましょう



早寝早起をしよう！

決まった時間に寝て、起きられると良いですね。



1日3回食事をとろう！

好ききらいをせずに、バランス良く栄養をとり、じょうぶな体をつくりましょう。



適度に運動をしよう！

晴れた日は外遊びや運動をして体を動かしましょう。お家のお手伝いで体を動かすのも良いですね。



テレビ、パソコン、スマホ、ゲーム等の時間を決めよう！

見る、触れる時間を決めましょう。お家の人と「1日何分」「1日何時間まで」などと具体的に決められると良いですね。

不規則な生活が続くと・・・

- ・疲れがとれない
- ・気持ちが落ち込む
- ・怒りっぽくなる
- ・胃腸の調子が悪くなる



★歯みがきカレンダー・冬休みけんこうしらべをお配りします

毎日の歯みがきが習慣化するように取り組みましょう。特に寝る前の歯みがきは時間をかけて丁寧にみがくように心がけましょう。また、お休みになるとお昼の歯みがきを忘れてしまう人が多いようです。「食べたらみがく」を忘れずにできるとよいですね！ブラッシングで歯垢をきれいに落としましょう。

低学年の保護者の皆様、低学年ではまだ上手にみがくことが難しいので、仕上げみがきをお願いいたします。

～歯みがきカレンダーの裏に「冬休みけんこうしらべ」があります～

1月10日(火)に担任の先生へ提出してください。

★病気の治療をしましょう

健康診断で見つかった病気の治療が済んでいない人は、積極的に受診をしましょう。早めに受診をして、健康な状態にしましょう！

受診をしたら、冬休み明けに結果を学校へ提出してください。

新年をより良い状態でスタートできると良いですね！



★**新型コロナウイルス、冬に流行しやすい感染症の予防をしましょう**

＼ **新型コロナウイルスもインフルエンザも** ＼

自分にできる**感染症対策** **しっかり続けることが大事**



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を
可能なかぎり
分ける

できるだけ
限られた人が
お世話をする

できるだけ全員が
マスクをつける

こまめに石けんで
手洗いをする

部屋の換気をする

共用する部分
(取っ手、ドアノブ
等)を消毒する

体液で汚れた
リネン、衣服を
洗濯する

ゴミ(鼻をかんだ
ティッシュなど)は
密閉して捨てる

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

★**埼玉県歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール、埼玉県歯・口の健康啓発標語コンクールに入賞しました**

6月に歯・口の健康に関する図画・ポスター、標語を応募したところ、2人の作品が埼玉県で入賞しましたので紹介します。たくさんの応募ありがとうございました。

＜歯・口の健康に関する図画・ポスター、標語＞

図画・ポスター	会長賞	5年	久保田 瑠心さん
標語	入賞	6年	堀口 奏真さん

「健康は むし歯ゼロから 始めよう」



冬休み明け、また元気な顔でみなさんに会えるのを、楽しみにしています。