ほけんだより 冬休み号

令和４年１２月２２日（木）

第　２５　号

おうちの人と一緒に読もう♪

いよいよ冬休みが始まります。冬休み中、食べすぎや夜更かしなどで生活リズムが崩れないように気を付けて、楽しい冬休みにしてください。けがや病気をしないで、１月１０日に元気な青小っ子に会えることを楽しみにしています。

むし歯ゼロまで、あと２８本！！

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

児童会憲章で掲げている「むし歯ゼロ」を達成させましょう！

本日、未受診の方に、再勧告書を配付させていただきました。

◆治療中の場合は、治療が完了するまで継続して病院を受診し、

◆未受診の場合は、冬休み中に病院を受診するよう、お願いします。治療が完了しましたら、受診報告書を御提出ください。

冬休みも歯みがきカレンダーがあります。１日３回の食事の後に、ていねいに歯をみがきましょう！おやつの後も忘れずに！

お子さんの仕上げみがきや点検をよろしくお願いします。

健康パトロール結果

健康パトロールを１２月１３日（火）に実施しました。

★歯ブラシ１００点：６／７クラス　★つめ１００点：４／７クラス

★ハンカチ１００点：５／７クラス　☆満点：２－１・なかよし

２学期の健康パトロールの結果が優秀だったクラスを表彰しました！

☆歯ブラシ部門☆　第１位　５－１・なかよし（４００点／４００点）

☆つめ部門☆　第１位　２－１・なかよし（４００点／４００点）

☆ハンカチ部門☆　第１位　１－１・２－１・３－１（４００点／４００点）

☆総合得点☆　第１位　なかよし（１１８９点／１２００点）

３学期も身だしなみを意識して生活しましょう！

保健室から冬休みの宿題

○にあてはまる文字を入れて、メッセージを完成させよ！

①	②		③	④	⑤	⑥	⑦					
		は						の	も	と	！	？

①マスクは、鼻や口にウイルスなどを含んだ○○○が入るのを防ぎます。

②○○○に対する理解と支援のシンボルとして、世界中でレッドリボン（赤いリボン）が使われています。

③○○○は、食べ物をかみ切る役割があります。

④寒い日は、○○○○器具を使って、工夫しながら換気をしましょう！

⑤寒さ対策には、３つの○○を温めるとＧＯＯＤ！

○○、手○○、足○○・・・

⑥冬の時期になると、○○○○○○○○で街がキラキラ☆☆

⑦適度な○○○○をして、寒さに負けない強い体を作りましょう。

体が冷えると、こんな不調が・・・

▲体：頭痛・首や肩のコリ・腹痛・だるさ・肥満

▲心：やる気が出ない・気分が落ち込む・不眠

▲美容面：肌のくすみ・たるみ・かさつき

▲免疫力：体温が低下することで、落ちるかも…

冬休みノーメディアにチャレンジ！

メディアから離れて過ごす時間を作ろう！

初級　１日３回の食事のときはメディアから離れる

中級　メディアは１日２時間までにする

上級　１日中、メディアから離れて過ごす

＊おうちの人と相談して決めよう！

冬休みも体温測定を！

朝・夜、忘れずに体温を測り、１月１０日に健康観察カード持ってきましょう！