ほけんだより

冬休み直前号

家庭数配布

平成２９年１２月２２日

大崎分校　保健室

今年もあと少しで終わりますね。みなさんにとってどんな１年だったでしょうか？冬休みはついついだらだらとした生活を送りがちになってしまいます。健康に、元気に過ごせるように自分で生活リズムを整えましょう。９日の登校日には、冬休み前と変わらない元気なみなさんの姿を見せてくださいね。



冬休み４つの要注意！！

①食べすぎ注意！

クリスマスケーキ、おせち料理、おぞうになど、冬休みはごちそうを食べる機会が多いです。特にジュースやおかしは食べ過ぎないようにね！



②夜ふかし注意！

テレビの特別番組なども多くなります。休みだからといって夜遅くまでテレビを見てはいけません。毎日決まった時間に寝ましょう。







③かぜ、インフルエンザに注意！

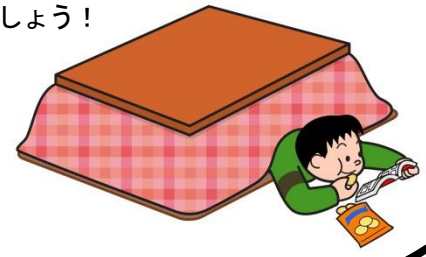
かぜやインフルエンザの流行はこれからが本番！お正月は人が集まる場所に行くことが多く、かぜやインフルエンザにかかりやすいです。手洗いうがいを忘れずにね！





④運動不足注意！

寒いからといって、家に閉じこもっていると運動不足になってしまいます。外で元気に遊びましょう！



保護者の方へ

★冬休み歯みがきカレンダーを配付しています。
１月９日（火）に学校へ提出してください。

★１１月２９日に第２回の歯科検診を実施しました。結果を配布していますが、まだ未治療の子が多いようです。特に、今回むし歯があった子は、早めに歯科を受診するようお願いいたします。



本年も本校の保健教育活動にご協力いただきありがとうございました。来年もよろしくお願いします。