

ほけんだより

令和元年12月24日
小千谷市立東山小学校
保健室 NO.15

おうちの人といっしょによんでください。

もうすぐ冬休み！元気に冬休みを迎えよう！

冬休みはクリスマスやお正月、お正月とイベントが多く、生活リズムが乱れやすくなります。自分の一日の過ごし方を考えて、健康で充実した冬休みをすごしましょう！

かぜにまけない！5つのポイント

もうすぐ冬休み。楽しい予定を心待ちにしている人も多いかもしれませんね。「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心がけて、元気に楽しみましょう。また新学期に笑顔でみなさんに会えるのを楽しみにしています。

- かえってきたら、手洗いうがい
- ぜんぶ残さず三食食べよう
- よるは早めに布団へGO
- ぼうえいせん！マスクを正しくつけよう
- うんどうして強い体をつくろう

自分から家の仕事のお手伝い！

メディアとうまくつきあおう！

食べたあとは忘れないうちに歯をみがこう！



冬休みも規則正しい生活を送りましょう

3学期の予定

- ・1/9(木) 身体測定(各学年) 持ち物：半袖・短パンの体操着
- ・1/10(金)～1/17(金) 第3回生活習慣強化週間

保護者のみなさまへ

●冬休みは治療のチャンスです！めざせ、受診率100%！

健康診断の結果、治療や検査が必要だった人は、長期休みのこの機会に受診をおすすめします。特に要注意乳歯(永久歯のじゃまをしている乳歯)があると、歯並びやかみ合わせに影響する可能性があります。早めに歯科医師にご相談ください。

※受診した人は、学校に治療報告書の提出をお願いします。