

ほけんだより 12月

令和4年 12月 12日 小松市立安宅小学校 保健室



もうすぐ冬休みですね。今年の冬休みは12月24日～1月9日までの17日間です。クリスマスやお正月など楽しいイベントも多いですが、『手洗い・咳エチケット・かんき』などの感染症対策にもしっかり取り組んで、冬休みも健康にすごしましょう。そして、元気に2023年を迎えられるといいですね！



12月の保健目標

ふゆ げんき
冬を元気にすごそう



休みになるとつい夜更かしをしてしまう人もいます。しかし、人間にとって『すいみん』は、体や心の疲れをとるための大切な時間です。また、成長ホルモンが分泌される時間であり、身体の発育・発達に欠かせません。きそく正しい生活リズムは、体の成長をうながすだけでなく、免疫力をアップさせ、ウイルスに負けない体をつくれます。冬休みも学校がある日と同じようきそく正しい生活リズムですごしましょう！

てあらいのようす

6つのポーズで
あらえているかな？

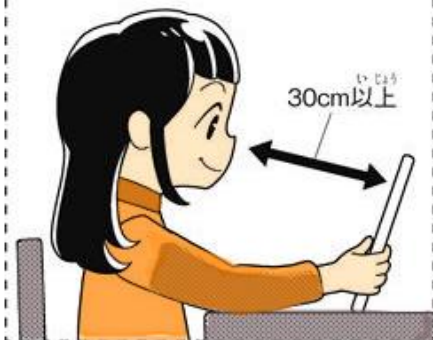


★ 冬休みが始まります ★

タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

正しい姿勢で使いましょう。



使う時間を決めましょう。



長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。



使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。



ねる前の1時間は使わないようにしましょう。



そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。



冬休み中もきそく正しい生活リズムですごせるように『安宅っ子 生活カード』にとりくみましょう！
それぞれの目標はおうちの人と相談して決めてください。

歯科治療状況

12/9 現在



治療の終わった人 **96人** / 131人
ご協力、ありがとうございます。

むし歯は自然に治ることはありません。

お忙しいかと思いますが、保護者の方にもご協力していただき、お子さまの健康のため早めの受診をお願いいたします。

保護者の方へ

本格的に感染症流行のシーズンに入ってきています。おうちでも引き続き朝の健康チェックをお願いします。いつもと様子が違う場合には登校を控え、おうちで様子をみたり、病院を受診したりするようにしてください。

ハンカチとランドセルの中にマスクの予備を常備するようにお願いします。

