

けんこうひろば

冬
休
み



南小学校ほけんだより
令和7年12月23日 発行

年末年始は外出、遠出の機会もあるかと思えます。冬休み中も引き続き、手洗い・うがい、マスクの着用、換気、規則正しい生活など、基本の感染症予防や体調管理をお願いいたします。

年明けに、元気いっぱいの子供たちに会えるのを楽しみにしています。

保健室からのお知らせ

・今年度の歯科検診でむし歯があり、まだ受診報告書を提出していないお子さんに、再度結果のお知らせを配付させていただきました。むし歯はひどくなるほど治療にも時間がかかりますので、できるだけ早めの検査、治療をお勧めいたします。すでに受診、治療が済んでいる場合は、冬休み明けに受診報告書の提出をお願いいたします。

・「冬休みのほみがきカレンダー」を実施いたします。

1日に3回みがけたら青、2回は緑、1回は黄色、0回は赤で色を塗ってください。

提出日は、1月8日(木)です。



冬休み、生活習慣を乱さないように!

食事

- ①朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんを、きまった時間に食べている…… ()
- ②ごはんは好き嫌いせずに、なんでも食べている…… ()
- ③おやつをだらだら食べていない。時間をきめて食べている…… ()



運動

- ①毎日、息がはずむくらいの運動をしている…… ()
- ②毎日の生活でできるだけからだを動かすようにしている…… ()
- ③家族や友だちと運動やスポーツをすることがある…… ()



休養 (ゆっくりする時間をとること)

- ①毎日、ゆったりとお風呂に入っている…… ()
- ②ねる時間をじゅうぶんとしている…… ()
- ③家族や友だちとおしゃべりをするなど、楽しい時間をとれている…… ()



かぜなんてひかないぞ!

かぜ予防のポイント

インフルエンザもね!



ウイルスを洗い流そう

かぜに負けない体をつくる

十分に睡眠をとろう

好き嫌いをしないで
しっかりと食べよう



体を休めてね



栄養バッチリ