

ほけんだより 12月

令和4年12月21日
西会津小学校保健室
文責 長島ひかり
No.8

あと少しで冬休みがやってきます。クリスマスにお正月など、楽しみにしていることがたくさんあるのではないのでしょうか。今年も、感染症予防をしながら、有意義な休みを過ごしてほしいと思います。休みに入っても、生活のリズムはくずさず、元気に毎日を送りましょう！



いちねん けんこう かえ ことし一年の健康をふり返ろう！

えら ばんごう
選んだ番号を□の中に書いて、足し算してみよう！



まんてん てん なんてん
満点は30点です。さあ、何点とれるかな？

27点～30点……健康的です！このまま続けよう！
23点～26点……おいしいです。あと一歩で健康的！
25点より下……がんばりましょう！生活をふりかえろう。

こうけい
合計

てん
点

なん た □何でもよく食べたかな？

- ① す きら
好き嫌いがたくさんある
- ② すこ きら
少し嫌いなものがある
- ③ なん た
何でもよく食べた



ひと かか □人との関わりは？

- ① つらいことが多かった
- ② ときどき悩むことがあった
- ③ いつも気持ちよく関わられた



しょくご は □食後の歯みがきができた？

- ① できない日が多かった
- ② ときどき忘れた
- ③ 忘れずみがけた



□ハンカチ・ティッシュ持てた？

- ① わす ることが多かった
- ② かばんの中には入っていた
- ③ いつもきちんと持ち歩けた



そと かえ あと てあら □外から帰った後の手洗い・うがいは？

- ① できない日が多かった
- ② ときどき忘れた
- ③ 忘れず行った



□爪はのびていなかった？

- ① いつものびていた
- ② ときどき切り忘れた
- ③ いつもきれいに切っていた



まいにち はいべん □毎日の排便（うんち）は？

- ① ときどきしか出なかった
- ② 一日おきに出た
- ③ 毎日出た



いえ □家でのテレビ・ゲーム・パソコンは？

- ① 時間を決めず好きなだけ続けた
- ② 時間を決めたが守れなかった
- ③ 時間を決めてきちんと守った



あさ めざ □朝の目覚めは？

- ① お 起きるのがつらい、起こされた
- ② ときどき起きるのがつらかった
- ③ いつもすっきり目が覚めた！



あさ た □朝ごはん食べたかな？

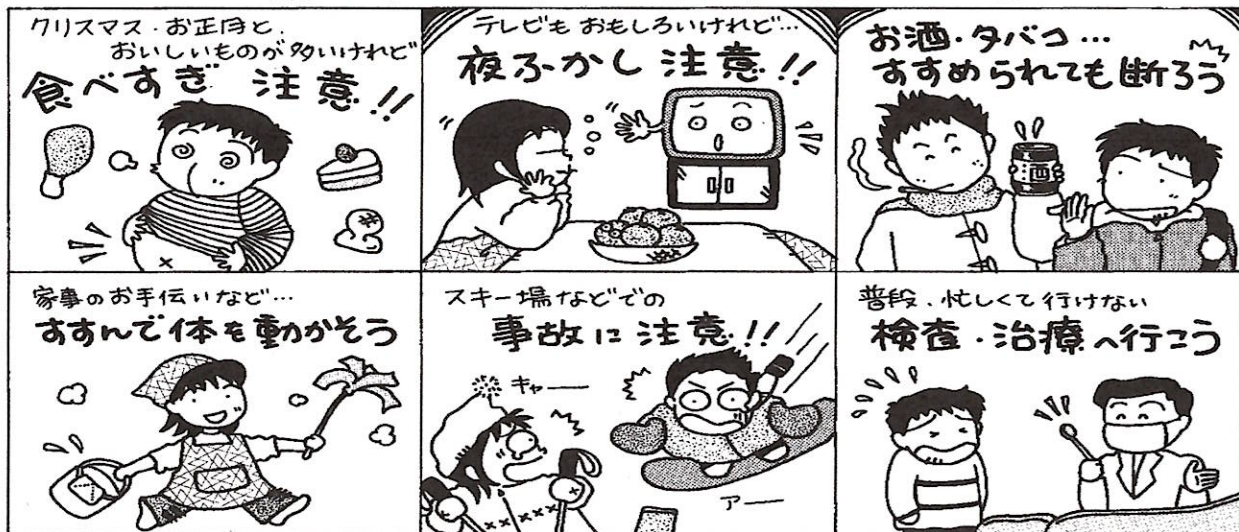
- ① ときどき食べなかった
- ② 毎日食べた
- ③ 毎日バランス良く食べた



ふゆやす 冬休みの過ごし方について

長い休みに入るとどうしても生活がだらけてしまいがちです。運動の機会も少なくなるかと思ひます。運動はもちろん、お手伝いなどで毎日少しずつでも体を動かし、生活リズムをくずさないよう心がけましょう。学校がある日と同じリズムで、「早ね・早起き・朝ごはん・運動」に取り組んですごしましょう。

冬休みの健康生活



町内で、ヒトメタニューモウイルス感染症が発生しています。

症状は、発熱・咳・鼻水などで、時には咳症状がひどくなり、呼吸が苦しくなることがあります。コロナ感染を疑っている場合でも、ヒトメタニューモと判明する場合があります。症状があるときは、受診をお願いします。手洗い・咳エチケットなど予防を心がけて生活しましょう。

保健室から みなさんへの配付物

★「冬休み はみがきカレンダー」について

冬休み中は、朝・昼・夜の3回、わすれずに歯をみがき、配付したカレンダーに好きな色をぬりましょう。特に夜のはみがきをしないでいると、ねている間にむし歯ができてしまうので、必ずみがくようにしましょう。全員が、1月10日（火）始業式に担任の先生に提出してください。



おうちの方へ 歯科治療のお願い



1学期の歯科検診結果にて、治療・検査が必要で、まだ受診がお済みでないお子さんに「受診のおすすめ」をお渡ししました。ぜひこの冬休みを利用して、治療・検査を受けられますよう、よろしくお願いします。受診が済みましたら、「受診のおすすめ」の提出を学校までお願いいたします。

～養護教諭より～



この度、12月22日から産休をいただくことになりました。

元気な赤ちゃんを産んでまた戻って参りたいと思ひますので、よろしくお願いします。