



令和6年12月
北日野小学校保健室

長い2学期もあとわずか。いよいよ冬休みが始まりますね。楽しいことがたくさんある人もいることでしょう。でも、楽しくすごすためには、まず、かぜやインフルエンザ、新型コロナなどの感染症にかからないように、予防することが大切です。お休みの期間も、基本的な生活習慣を続けるように心がけましょう。そして、元気で3学期を迎えましょう

冬休みを健康で安全に過ごすための **約束**

生活リズムを崩さない	家でも感染症対策	少しずつでも毎日運動	暗くなる前に家に帰る
規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ	手洗いや換気で感染症の予防を続けよう	身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ	外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

歯みがきカレンダーを配ります

食べている時、のみこむまで何回くらいかんでいますか？
冬休み中に、そしゃくチェックガムを使って、かんでいる回数やかむ力を意識してみましょう。
※ワークシートの提出日は、1月8日(水)です。

歯のよごれを
あらいながす

細菌を
やっつける

口の健康を
まもっている

むし歯をふせぐ



むし歯は放っておくと、歯ぐきの病気やからだの病気になるかもしれません。
歯科健診でむし歯があった人で、まだ治療に行けていない人はひどくならないうちに早めに治療を受けましょう。

「すこやかしらべ」へのご協力ありがとうございます

すこやかしらべは、基本的な生活習慣を見直すことのほか、メディアとじょうずにつき合うことをテーマにしたものです。ご提出されたすこやかしらべでは、おうちの方からお子さんへの励ましやお褒めの言葉のほか、お手伝いしたことの感謝など、たくさんのほっこりする言葉がありました。ご協力ありがとうございます。次回は2月です。よろしくお願いいたします。



*冬季休業中に、万が一、病気や入院、大きな事故やケガに遭われた場合は学校にご連絡くださいますようよろしくお願いいたします。