

😊お子さんと一緒に配信のたよりを確認しながら、健康・安全に関してお話を時間を作ってください😊



ほけんだより

せいぎしょうがっこうほけんしつ
精義小学校 保健室 第13号



たよりはロイロノ
ートにも配信して
います！

もうすぐ冬休みです！！

今年も残すところわずかとなりました。今年一年、健康で安全に過ごせましたか？体調をくずさないように気を付けながら、一人一人ががんばってきた1年だったと思います。もうすぐ冬休みが始まります。楽しい冬の思い出をつくってくださいね。3学期の始業式に元気に会えることを楽しみにしています。

冬休みもけんこうに過ごそう！



チェックしてみよう



冬休みを、自分の生活リズムを整えることを覚えるよいチャンスとして、規則正しい生活を送ってください。

むし歯や視力低下の疑いなど、冬休み中に治療を行いましょう。



長期休みの間は、家で過ごす時間が増え、生活習慣が乱れやすくなります。「食べたらかみかく」習慣によって、むし歯・歯肉炎予防につながります。冬休みも、毎食後の歯みがきを習慣にしてください。



年末年始は、ほとんどの病院が休診となります。子どもの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけ医の他、

近くの救急病院の診療時間と休診日の確認をしておきましょう。



三重県救急医療情報センター TEL: 059-229-1199 「医療ネットみえ」で検索 (PC/スマホ)

年末年始の休日診療について、桑名市役所HPにも掲載しています

裏面もあります →

ふゆやすみの健康のめあてを、考えてみよう！

せいかつしゅうかん みだ たいちよう くす
生活習慣の乱れから体調を崩してしまうこ

とがないよう、ふゆやす す かた き
とがないよう、冬休みの過ごし方で気をつけたい
ことを決めてみましょう。

学校がある日と
同じ時間に起きよう！



★★「すいみん」の役割★★



人間は、昼間に活動して夜にねむるという生体リズムを持つ動物です。そのため、すいみん不足が続くと、体や心がうまく働かなくなってしまう。毎日しっかりとねむるためには、規則正しい生活を送り、決まった時間にねむりにつくことが大切です。

© 少年少女新聞社 2021

お じかん
☆起きる時間☆ → 時 分までに起きる

ね じかん
☆寝る時間☆ → 時 分までに寝る



しょくじ
☆食事・おやつについて☆ →

どうが しょう
☆ゲーム・動画の使用について☆ →

き
☆とくに気を付けたいこと☆ →



て あら
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける

か ぜ
風邪

インフルエンザ

りゅう こう ちゅう
流行中



マスクをする



き そくただ せい かつ
規則正しい生活をする

さむ くう き かんそう みゆ か ぜ は や
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。

自分でできる対策をしましょう。

ことし いちねんかん まいにち けんこうかんさつ ていしゅつぶつ そうたい むか など おお きょうりよく
今年も一年間、毎日の健康観察や提出物、早退のお迎え等、多くのご協力をい

ただき本当にありがとうございました。ふゆやす ちゅう も けんこう あんぜん ちゅうい しんねん・
ただき本当にありがとうございました。冬休み中も、健康・安全に注意し、新年・

しんがつき げんき むか らいねん ねが ほけんしつ かむむら
新学期を元気に迎えてください。来年もどうぞよろしく願いいたします。保健室 河村



がつ がっこう しんたいぞくてい せいちょう たの
1月に学校が始まるとすぐ、身体測定があります。みなさんの成長を楽しみにしています！