

# ほけんだより 冬休み号

ふゆ やす

ごう

令和7年12月24日

鹿北小学校 保健室

いよいよ冬休みです。休みになると生活リズムが乱れる人はいませんか?今年の冬休みも、感染症の予防をしっかり考えながら過ごしてほしいと思います。

## ☆ふゆやすみをげんきにすごすために☆

### 1 ふだんと同じ時間に 早ね・早起き

生活リズムが乱れると、体調をくずし病気にかかりやすくなります。

早ね・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べてから学習にとりかかりましょう。

1日3食のごはんを栄養バランスよく食べ、おやつは食べる量を決めましょう。

### 2 ゆびや手をきれいに洗って消毒

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎などは、毎年秋から冬にかけて多くなります。

手洗い・うがい・マスクの着用・換気でしっかり予防して、健康にすごしましょう。

### 3 やりすぎ注意!メディアは時間を決めて

休みになると、家の中でゲームをしたりテレビを見たりする時間が多くなりがちです。

晴れた日は、外で遊ぶようにしましょう。体を使って遊ぶことは、体を温め、強くしてくれるので、病気の予防にもおすすめです。

### 4 すみずみまで ていねいに歯をみがこう

ていねいに歯をみがいてむし歯の予防をしましょう。

保健室から、はみがきカレンダーを配付します。1月8日(木曜日)に提出してください。

### 5 みんな元気に3学期あいましょう

3学期に元気よく学校に登校することができるよう、「ふ・ゆ・や・す・み」に取り組みましょう。

## ☆2学期までのむし歯の治療について☆ (12月23日現在)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
治療が必要な人	8人	5人	10人	2人	1人	3人	29人
治療が終わった人	7人	2人	7人	1人	1人	3人	21人

治療のお知らせをもらった人で、まだ治療を行っていない人は冬休みを利用して治療をはじめましょう。治療カードを再度配付します。



## 風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0~2個  
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう!

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ
- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない

3~6個  
免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個  
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。

