

ほけんだより



令和5年12月22日

高田小学校

保健室

2023年もあと数日となりました。今年は健康な生活ができたでしょうか？冬休みの間に、体も心もリラックス & リフレッシュをして、また年明けに元気に会えることを楽しみにしています。

☆☆☆冬休みも健康に！「たのしいふゆやすみ」☆☆☆

<p>た</p>  <p>食べた後はしっかり歯みがき！ 冬休み中も、1日3回、ていねいな歯みがきを続けましょう。特に、寝る前の歯みがきが大事ですよ！</p>	<p>の</p>  <p>飲みすぎ・食べすぎに注意！ クリスマスやお正月がやってきましたが、バランスの良い食事を心がけましょう。</p>	<p>し</p>  <p>閉めっぱなしはダメ！ 1日のうち数回は窓を開けて空気を入れかえましょう。</p>
<p>い</p>  <p>いってきます！外で元気に遊びましょう。 体を動かすことで、体も心もポカポカになります。帰ったら手洗い・うがいを忘れずに！</p>	<p>ふ</p>  <p>フルーツや野菜で感染症予防！ フルーツや野菜に含まれているビタミンを摂って、かぜやインフルエンザを予防しましょう。</p>	<p>ゆ</p>  <p>ゆっくり心身のリラックス！ 好きなことをして、身も心もリラックス・リフレッシュさせましょう。でも、ゲームなどのやり過ぎには注意してくださいね。</p>
<p>や</p>  <p>やっぱり大切、生活リズム！ 休み明けに元気に登校できるように、早ね早起きのリズムはととのえておきましょう。</p>	<p>す</p>  <p>睡眠時間はたっぷり！ ねる時刻と起きる時刻をきちんと決めて、しっかり睡眠をとりましょう。</p>	<p>み</p>  <p>みんなで過ごす時間を大切に！ ご飯を食べながら、お手伝いをしながら、おうちの人とゆっくり話をするのも良いですね。</p>

保護者の方へ

- むし歯の歯科診療指導票がまだ出ていない家庭に、再度お知らせを出しています（ピンクの紙）。冬休みを利用して受診し、学校まで提出をお願いします。
- 冬休み明けに、3学期の「四点固定運動」を行います。期間は、1月10日(火)～14日(日)で、15日(月)提出です。9日に用紙を持ち帰りますので、ご確認をお願いします。冬休みののんびりできる生活を切り替えて、3学期最初の1週間で生活リズムを整えられるように、声かけ等のご協力をよろしくお願いします。