

冬休み号

黒小ほけんだより

げんきっす



令和5年 12月22日

黒肥地小 保健室

いよいよ子どもたちが待っていた冬休みです。冬休みは17日間です。お子様、ご家族ともに体調に気を付けて、子どもたちには、冬休みの楽しい思い出を作してほしいと思います。

★ 冬休みの過ごし方について

2学期に本校では、インフルエンザの流行が見られました。これから先も感染症の流行が予想されます。冬休みはイベント事が多く、生活リズムが崩れがちですが、休みの間も早寝早起きを心がけ、万全な体調で3学期を迎えてほしいと思います。下記はお子様と一緒に読みください。

～楽しい冬休みにするために～

ふ：服装には気をつけよう（下着を着よう。長袖を重ね着すると、暖かいよ）



ゆ：ゆっくりお風呂につかろう（湯船につかると、温まって体の疲れが取れるよ）



や：休みの日も3食食べよう（決まった時間に食べると、体のリズムが整うよ）



す：睡眠はしっかりとろう（早寝早起き！10時には寝て、7時には起きるようにしよう）



み：みなさん、元気に始業式（1月9日）に登校しましょう
（始業式にみんなに会えることを待っているよ）



★ 冬休みの生活チェックカードにご協力をお願いします

夏休みの生活チェックカードに続きまして、お子様の生活リズムの定着につながるように冬休みも生活チェックカードを配付いたします。項目が以下の通りです。お子様の記入の様子を一緒に見ていただければと思います。ご協力ください。

～生活チェックカードの項目～

- ・起きた時刻・寝た時刻・朝食の摂取状況・毎食後歯みがきしたか
- ・スマホやタブレットの使用時間・保護者の方からお子様へ一言



★ 健康診断後の受診はお済みでしょうか？

1学期に行った健康診断で受診が必要なご家庭には、健診直後と10月に受診のお知らせをお渡ししておりますが、受診はお済みでしょうか。年末年始は医療機関が休診となりますので、できるだけお早めに歯科や眼科等への受診をお済ませください。

～現在の受診率～

視力→51.0% 耳鼻科→41.0% 歯科→44.5%

