

ほけんだより 12月

令和3年12月24日
万田小学校 保健室
NO. 7

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、オンライン授業や学級が2つに分かれて授業を受けたり、給食を食べたり等、感染症の予防のための行動をよくがんばりましたね。新しい型（オミクロン株）が出てきて、まだまだ油断はできない状況です。「手洗い、うがい」「消毒」「マスクの着用」「換気」「キープディスタンス」を続けましょう。いよいよ明日から冬休みです。気持ちがゆるんで体調をくずさないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。1月7日に元気に会いましょう！



早ねをしよう。



きまった時間におきよう。



あさ朝ごはんをまい日食べよう。



食べた後は、歯みがきをしよう。



メディアは時間を決めてしよう。



お手伝いをして体を動かそう。

「冬休みの生活チェックカレンダー」について

長い休みになると生活リズムが乱れやすいことから、「冬休みの生活チェックカレンダー」を作りました。「早ね、早おき」「メディアの時間」は規則正しい生活リズムにつながるので、おうちの人といっしょに目標時間を決めてください。「歯みがき」は朝、昼、夕と1日3回みがきましょう。スマホやタブレットを使ったり、ゲームをしたりすることは、気分転換になります。ただし、長い時間使うと、生活リズムが乱れたり、視力が落ちたり、人間関係にトラブルが起きたりなど、心配なことが増えます。使い方気をつけましょう。

提出：1月7日（金）に担任の先生に出してください。

おうちの方々へ



①「むし歯」等の治療をお願いします！

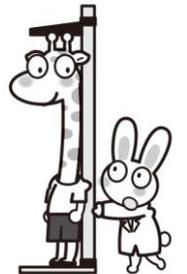
本日、むし歯等の治療完了の提出がない人へ、再び受診のお願いを渡しています。現在のむし歯等の治療済率は、約42%（56人/132人中）です。先月から2人増えましたが、まだ多くの子どもさんが治療を終えていません。冬休みの間にむし歯等の治療に行かれることをお勧めします。よろしくお願いします。

②身体測定があります！

冬休み明けに身体測定を行います。身長伸びと体重の増加、身長・体重のバランス（肥満度）をみます。冬休み期間中は体重が増加しやすい時期です。食べ過ぎや、だらだら食べをしないように、体を動かすように、ご家庭で声かけをお願いします。結果は、後日「わたしのからだ」でお知らせします。

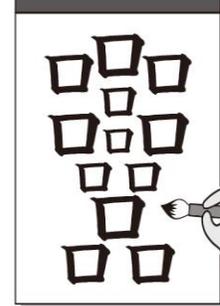
日程 *予定ですので変更する場合があります。

1月11日（火）	1年生	1月14日（金）	4年生
1月12日（水）	2年生	1月17日（月）	5年生
1月13日（木）	3年生	1月18日（火）	6年生



※身体測定は体育服で行います。準備をよろしくお願いします。

この字 何と読むでしょう？



答 えは「おしゃべり」。江戸時代の遊びで作られた創作漢字です。□がたくさん集まっておしゃべりをする…最近はこちらにマスクが必ずあり、こんなに密なものになってしまいますね。

去 年も今年も感染予防のため、みなさんにたくさん我慢をしてもらっていますね。来年こそ、今までの「当たり前」が、少しずつできるようになることを願っています。

冬 休みの間、しっかり生活リズムを整えて、2022年を元気に過ごすパワーを蓄えておいてくださいね。



来年もよろしくお祈いします！