



# ほけんだより 冬休み号

令和6年12月24日  
竜東小 保健室 NO.12  
文責 福山

あしたからまちに待った冬休みが始まります。冬休みはどんなことをして過ごしますか？冬休み中も学校がある日と変わらず、毎日同じ時間に起きて、規則正しい生活を送るようにしてください。3学期、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 「たのしいふゆやすみ」で冬休みも元気に過ごそう！

<p><b>た</b></p>  <p><u>食べた後はしっかり歯みがき！</u> 冬休み中も1日3回ていねいに歯をみがきましょう。</p>	<p><b>の</b></p>  <p><u>飲みすぎ・食べすぎに注意！</u> クリスマスやお正月がやってきますが、バランスのよい食事を心がけましょう。</p>	<p><b>し</b></p>  <p><u>閉めっぱなしはやめましょう。</u> 1時間に1回はまどを開けて空気を入れ換え、ウイルスを追い出しましょう。</p>
<p><b>い</b></p>  <p><u>いってきます！</u> <u>外で元気に遊びましょう！</u> しっかり体を動かすと心も体もポカポカになります。</p>	<p><b>ふ</b></p>  <p><u>フルーツや野菜でビタミンをとりましょう。</u> フルーツや野菜などに多く含まれるビタミンをとって、風邪を予防しましょう。</p>	<p><b>ゆ</b></p>  <p><u>ゆっくり心身のリラックスを！</u> 休み中は意識して体を休め、身も心もリラックスする時間をつくりましょう。</p>
<p><b>や</b></p>  <p><u>やっぱり大切、生活リズム！</u> 休み明けに体調をくずさないよう、規則正しい生活リズムを整えておきましょう。</p>	<p><b>す</b></p>  <p><u>睡眠時間はたっぷり！</u> ねる時刻と起きる時刻を決めて、しっかり睡眠をとりましょう。</p>	<p><b>み</b></p>  <p><u>みんなで過ごす時間を大切に！</u> ごはんを食べながら、お手伝いをしながら、おうちの人と話をするのもよいですね。</p>

# 保護者の皆様へのお願い

## ① 病院受診について

今日で2学期も終わり、歯科や視力に関する病院受診状況は、いかがでしょうか。受診勧告書が提出されていなかったご家庭へは、11月に受診状況調査（歯科）を行いました。調査の中で、“12月に受診予定”や“まだ受診予定が決まっていない”等の回答をいただきました。再度、受診が必要なお子様に対して、本日お知らせプリントを配付していますので、ご確認いただき、病院受診をお願いできればと思います。

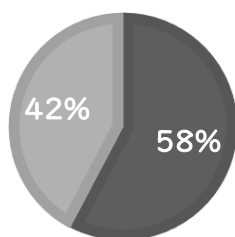
治療せずに放置していても治ることはありませんので、お子様のためにも早めの受診をよろしく願いいたします。また、治療が終わりましたら、学校へ受診勧告書の提出をお願いいたします。

※視力及び歯科の病院受診率の内訳は、12月6日現在です。



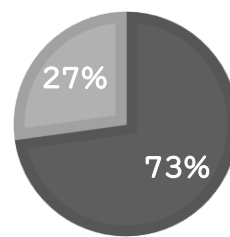
### 病院受診率（視力）

■ 受診済み ■ 未受診



### 病院受診率（歯科）

■ 受診済み ■ 未受診



## ② はみがきカレンダーについて

本日、はみがきカレンダーを全員に配付しています。朝ごはん、昼ごはん、夜ごはん（寝る前）の1日3回、歯をみがいたら色を塗り、最後に取り組んでみての感想と、夏休み同様に保護者からのコメントも併せてお願いできれば助かります。最後まで記入が終わりましたら、1月8日（水）始業式の日担任の先生へ提出をお願いいたします。

また、冬休みのはみがきカレンダーの裏面には、“保健だより 歯の特大号”として、歯ブラシの選び方や歯ブラシの交換時期、上手な歯のみがき方などを載せていますので、お子様と一緒にご一読いただければ幸いです。よろしく願いいたします。

