



すくすく



NO. 10

R3.1.2.24

東陽小 板鞍

12月のほけんもくひょう「カゼをよぼうしよう」

あした 明日から冬休み！

「冬休み」も「いつもと同じ」ことを大切にしよう！

今年もいよいよあとわずか。明日からは、みなさんが楽しみにしている冬休みです！

寒さとともに新型コロナウイルス感染がひろがるのか、心配です。休み中も油断せず、これまで続けてきた予防をしっかりとがんばりましょう。



きめた時間に起きる	() 時に起きる
勉強する時間を決める	() 時に始める
規則正しい食事をとる	1日3回の食事
きめた時間に寝る	() 時に寝る

休みの日も学校があると
きと同じリズムで生活する
と、3学期を元気にスタート
することができます。
年末年始の行事を楽しみ
ながら、規則正しい生活を心
掛けてくださいね。



冬休みを健康で安全にすごすための 約束

生活リズムを崩さない

家でも感染症対策

少しずつでも毎日運動

暗くなる前に家に帰る



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室がありました！

12月22日（水）の5時間目に、5・6年生を対象に開催しました。八代警察署少年係の草原さんに来ていただいて、「大麻」を中心に薬物乱用防止についての話をさせていただきました。

スマホにまつわる事件も
増えているそうです！

*薬物乱用は、「夢」や「希望」をうばってしまう。

*薬物乱用は、「心」「からだ」をむしばむ。

*薬物には依存性（クスリがきれると、もっと欲しくなってやめられなくなる）がある。



スマホの約束6カ条

- あ・会わない（知らない人と）
- と・撮らない（自分の裸を）
- が・画像を送らない
- こ・個人情報のをせない
- わ・悪口を書き込まない
- い・いじめない（ネットで）

薬物に最初に誘われるとき、身近な人からということが多いそうです。もし誘われたら・・・。「私」を主語にして、「私は使いたくない」など）気持ちを伝え、信頼できる大人や警察に相談してほしいそうです。

最後に草原さんから、『これから楽しいことも辛いこともたくさんあると思いますが、「薬物や「ネット」の世界に逃げないで、まわりの人に感謝し、自分を大切にしてください』というメッセージをいただきました。

やさしい笑顔でさそってくるけれど

ダメ。ゼッタイ！



ふゆやす 冬休みは ちりょうのチャンスです！！ ～おうちの方へ～

歯のちりょうりつ（ちりょうがすんだ人）

63.0%

むし歯の治療がまだのご家庭はぜひ、冬休み中に受診をお願いします。

歯磨き指導をしている中で、5月の歯科検診結果をもとに一人一人の口の中をみて指導しています。治療を受けたり、生えかわりがあったりで、ほとんどのお子さんの口の中が変化しています。小学生の口の中は日々変化していることを実感しています。健康診断で「むし歯あり」の場合の受診はもちろんですが、健康診断で問題がなかった場合でも、ぜひ定期検診という形で受診をおすすめしています。