

# にこにこ 冬休み号

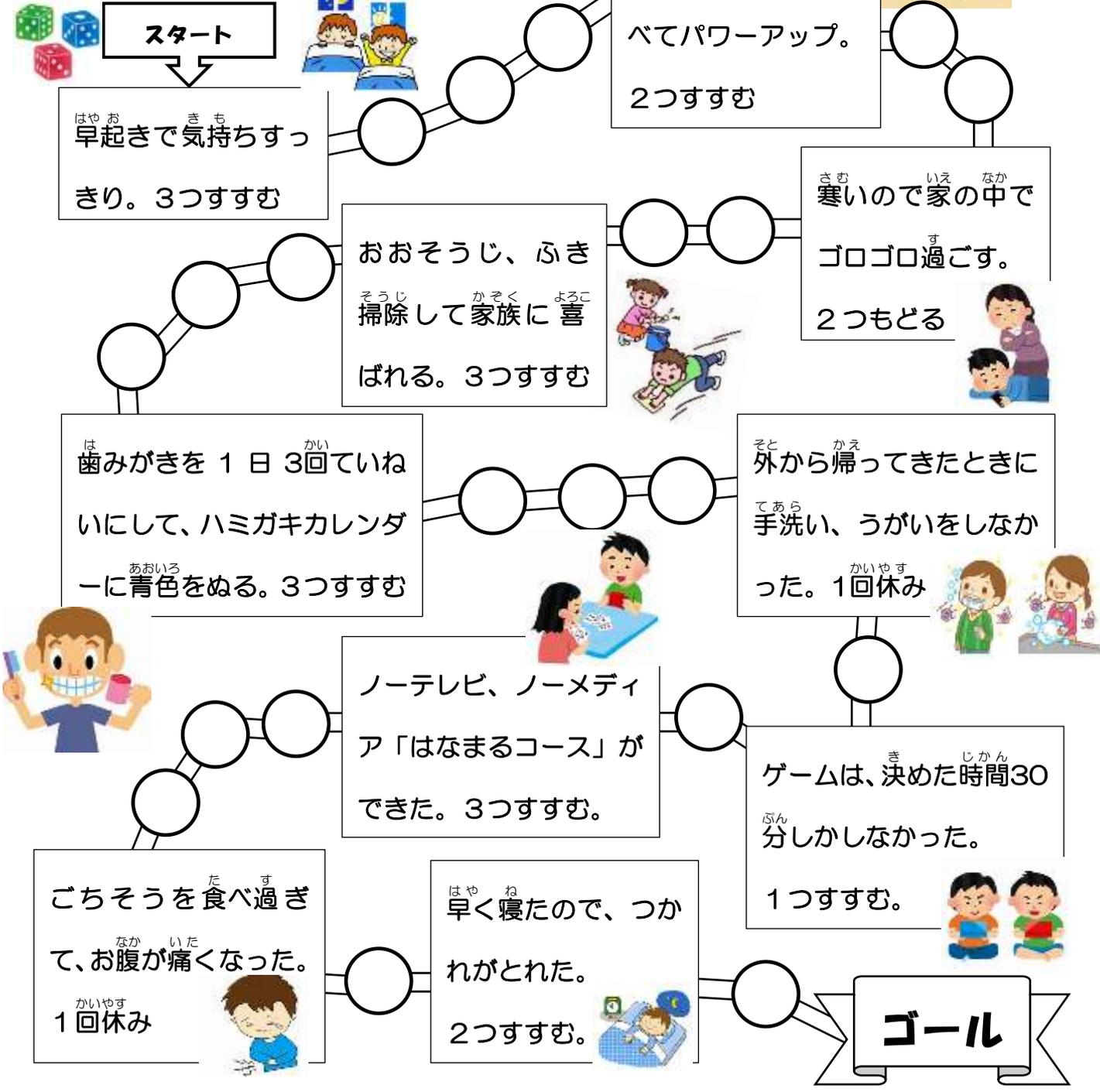
H30.12.20  
龍野小保健便り  
保健室 宗 小百美

おうちのひとといっしょによんでください。

ふゆやす きかんちゅう  
冬休み期間中には、それまでのいちねん  
の終わりと次のとしはじ  
まりがあります。これまでのふりかえり  
をして、きもちをあらあたらし  
に新しい年にはこんなこ  
とをがんばろうと思えるこのふゆやす  
は、きもちのきか  
えをするために  
たいせつじかん  
だと思えます。ぜひ、あなたじしん  
のこれまでのけんこうせい  
かつ  
のふりかえりをして、つぎあたらし  
のとし  
もくひょう  
き  
の目標を決めてみましょう。



## ふゆやすみけんこうすごろく



## お茶うがい始めました。

今年度も JA上益城よりお茶うがいのための茶葉が届きました。早速、お茶うがいを始めました。先日、各家庭にも茶葉を配付しましたが、ご家庭でも是非お茶うがいをお試してください。



お茶うがいの効果：カゼ予防、インフルエンザの予防、口臭予防  
むし歯の予防、のどに潤いを与える、粘膜のはたらきをたすける

## わたしのいいところ

12月号の「宗のつぶやき」で宿題に出していた『わたしのいいところ』を保健室前に掲示しました。「わたしのいいところは、たくさん発表するところです。」「やさしいところです。」「おとうさんのお手伝いをするところです。」「声が大きいところです。」

「笑顔のところです。」等、しっかり自分のいいところを書いてくれました。今回は一つだけ書いてもらいましたが、皆さんのいいところはたくさんあります。これを機会に自分のいいところはどんなところかおうちの人と話し合ってみるといいかもしれませんね。



## 薬物乱用防止教室

12月10日(月)5、6年生を対象に「薬物乱用防止教室」を開きました。講師は、蘇陽の山口医院の春高德子さん(禁煙外来の看護師)です。たくさんの映像や資料を使ってわかりやすくだ



この害、副流煙の害などについて話してくださいました。その中で、私が一番印象に残ったのが「プールに行ったとき、1コースはおしっこしていいコースですよと、言われてそのプールに入りたいたと思いますか。」「同じ空間にいるのであれば、副流煙の被害はあります。」と言われたことです。なるほどと思いました。子どもたちの感想には、「たばこを吸っているお父さんに、体に悪いからたばこをやめるようにいいたいと思います。」などがありました。

<おうちの方へ>

冬休みの期間を利用して、医療機関の受診をお願いします。

歯科治療率 12月20日現在

**74.5%**

保健関係 3学期(1/8) 提出物

『ハミガキカレンダー』

『ノーテレビ・ノーメディア大作戦』

『すくすくファイル』

…2学期末に提出していなかった人