

ほけんだより



令和3年12月23日
宇奈月小学校
保健室

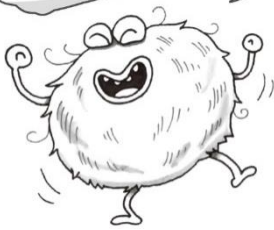
待ちに待った冬休み。今年も、みなさんの協力のおかげで、インフルエンザにかかる人も0のまま2学期を終えることができました。この調子でかぜやインフルエンザに負けないように、心も体もゆっくり休めてくださいね。



こんなモンスターに注意!



ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまいます。



食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまいます。



手洗いしたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をしたりすると、感染症にかかりやすくなります。



寝ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、さそってくるモンスター。つかれがたまったり、かぜをひきやすくなったりします。

モンスターをやっつけるために

- ★早ね早起き ★お手伝い ★部屋のそうじ ★ていねいな手洗い ★お風呂にゆっくり入る ★体を動かして遊ぶ
- ★ひと口30回かむ ★腹八分目にする ★ゲームをしない日を決める・毎日時間を守る ★好ききらいなく食べる

おうちの方へ

* 現在二つの学級がむし歯0になり、全校のむし歯治療率が77%となりました。お子さんの治療が完了していない方は、冬休みを利用して歯科医院への受診をお願いします。治療カードを紛失された場合は再発行しますので、担任までお知らせください。



【1の2、3の1に賞状を渡しました】

* 冬休み明けの身体測定では、しばしば大幅に体重が増加するお子さんがみられます。冬休みは楽しい行事があり、ついつい食べすぎてしまいがちですが、一人だけで気を付けるのはなかなか難しいものです。ご家族で気を付けられるようお願いいたします。