



H29.12月

玉井小学校 保健室

お家の人と  
読んでね

いよいよ、待ちに待った冬休みがやってきます。冬休みには、クリスマスや大そうじ、お正月など、季節の行事がたくさんあります。以下のことに気をつけて、健康で楽しい冬休みにしてください。



## 規則正しい生活をしましょう！



### ① 早寝・早起きをしましょう。

夜遅くまでテレビを見たりしていると朝、起きられず生活のリズムがくずれます。病気にもかかりやすくなります。学校のある日と同じように早寝・早起きをしましょう。

### ② 1日3度、決まった時間に食事をしましょう。

家にいるとお菓子を食べ過ぎてしまいがちです。お菓子を食べ過ぎると、ご飯が少ししか食べられなくなり、中途半端な時間にお腹がすき、また、お菓子が食べ



**食べ終わった後は、歯みがきを忘れずに！！**

### ③ 適度な運動をしましょう。

寒いからといって家の中にいないで、外で思いっきり体を動かしましょう。体を動かすことで皮膚を刺激し、喉の粘膜を鍛え、風邪をひきにくくします。また、骨も鍛えられて丈夫になります。

### 《外あそびでのケガに注意》

- 安全な場所で遊びましょう。
- 道路で交通事故にあわないようにしましょう。
- 手足の爪は切っておきましょう。
- サイズの合ったくつをはきましょう。

### ④ テレビやゲームは時間を決めて見ましょう。

家でのルールを決め、ダラダラと見たりしないようにしましょう。目の神経が疲れてしまい、視力低下の原因につながります。



## かぜを予防しましょう！



- 手洗い、うがい（お茶うがい）をしましょう。
- 水分補給をしましょう。
- 窓を開けて換気をしましょう。
- 気温に合った服を着ましょう。
- かぜ気味の時は、なるべく人ごみに出掛けないようにしましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう。
- バランスよく何でも食べましょう。

## 病気の治療をしましょう！

健康診断で見つかった病気の治療が済んでいない人は、休み中に受診して治しておきましょう。特に、むし歯等がある人は、治療をしてください。



むし歯を全員治したクラスには「よい歯のクラス賞」を朝会で校長先生から渡していただいています。あと、2人か3人のクラスがあります。次に賞状をいただくのはどのクラスか、期待しているところです。

★むし歯だけではなく、今年度見つかった疾病は、来年度に持ち越さず、冬休み中に治療が進むようお願いします。

- 歯みがきカレンダー**を配布しました。給食後の歯みがきは頑張っていますが、お休みになるとお昼の歯みがきを忘れてしまう人が多いようです。1日3回を目標にみがきましょう。

**提出は1月9日です。**

- 冬休み明けに、3回目の**身体測定**があります。『健康手帳』が家庭に届きましたら、お子さんと一緒に成長の様子を確認していただき、**グラフの記入と保護者印**をお願いします。

よいお年をお迎えください！！

