

家庭数

〈お子様と一緒に読んでください〉

ふゆやすみ号



令和5年12月21日
三芳町立三芳小学校
保健室 NO. 11

冬休みも感染対策忘れずに



早いもので今年も残すところ10日となりました。今年は、新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザ等の感染症も流行し、体調管理から気を抜けない一年であったと思います。このような状況下であっても、三芳小の児童が元気に過ごすことができましたことは、保護者の皆様のご協力のおかげです。健康な生活のためのご家庭でのお声かけ、感染症対策へのご協力をありがとうございました。明後日から冬休みです。引き続き体調には気を付けてお過ごしください。



今年のうちに治療をすませよう

長期休みが治療のチャンス



むし歯を放置しておく、細菌が神経まで達して痛みを感じます。さらに進行すると歯根部まで痛めてしまい、歯を抜かなければならなくなってしまいます。むし歯が悪化する前に、早期の治療をお願いいたします。治療後は、お知らせの用紙を学級担任へご提出ください。よろしくをお願いいたします。

3学期の発育測定

1月11日(木) 高学年

12日(金) 低学年・すみれ・たんぽぽ学級

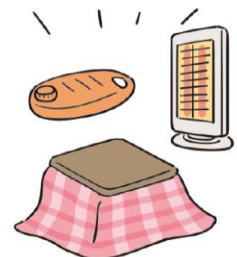
15日(月) 中学年

- 測定は体育着で行います。
- 女子は髪の毛を低い位置で結ぶようにしてください。



気をつけて!!

低温やけど



冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたままにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う

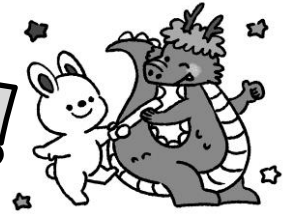




ふゆ やす

はじ

冬休みが始まります！



いよいよ17日間の冬休みがやってきます。年末年始は生活のリズムが乱れ
 やすいです。早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、体調を崩さないように元気に
 過ごしましょう！心も体もゆっくり休めて、また3学期も健康に過ごしましょう！
 笑顔いっぱいの皆さんに会える日を楽しみにしています。



ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
 食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
 誘われても断る



夜更かししないで
 規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
 せず、体を動かそう

冬休みを健康で安全にすごすための **約束**

1 ねる時間・起きる時間を決めておこう！（9時には寝て、7時には起きよう）

2 食事の後は、歯みがきをしよう！

3 手洗い・うがい・マスクの着用・換気

感染症予防を心がけよう！

4 ゲームやタブレットの使用は、時間を決めてやろう！

※30分に一度は目を休めよう！

5 外で運動する時間を作ろう

食事・運動・睡眠 バランスが大切です！

