

# ほけんだより 「スマイル」

2020/12/25 白山市立広陽小学校 保健室



## ふゆやす げんき す 冬休みを元気に過ごすには

### ことし ねん らいねん 今年1年をふりかえり来年につなげよう

いろいろなことがあった  
1年だったと思いますが、  
あなたの心とからだの調子  
はどうでしたか？  
元気に過ごすことができた  
わけ、病気やけがをしたわけ  
をふりかえってみてください。  
そして、おうちの人と話し  
合っ、次の1年が健康に過  
ごせるよう考えてみましょう。

#### #冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…  
こんな1日があってもいいけど

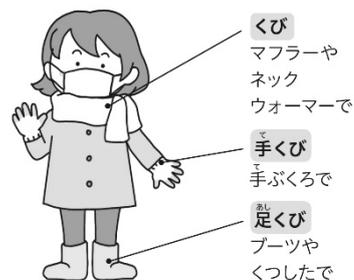
毎日は  
ダメだよ!!



### 3つの「くび」をあたためよう

この部分は、血管が皮ふの近くを通っているの、寒いときに  
体の熱がにげていきやすいところです。そこで、ここを温めると  
血めぐりがよくなるだけでなく冷えをおさえることができます。

3つの「くび」を温めて、寒さをガードしましょう。



### 健康診断でお知らせをもらった人は



6月視力検査・聴力検査、7月歯科検診、10月内科検診・眼科検診・耳鼻科  
検診を実施し、受診の必要なお子さまにはお知らせをお渡ししました。12月  
1日現在で約120人がまだ受診していません。そこで、個人懇談の際に「受診  
のすすめ」というお知らせを渡させていただきました。

冬休みはとても短く、年末年始の休診日は医療機関によって異なります。  
ご家庭のご都合に合わせて受診していただきますよう、よろしくお願いた  
します。

