



令和元年12月24日（火）
正院小 保健室
冬休み号

今年も残りわずか!明日から冬休みが始まりますね。クリスマスやお正月、お買い物へ行ったり、美味しいものを食べたり・・・。
楽しいことばかりですが、規則正しい生活をし来年にむけて充実した冬休みにして下さいね。新学期に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。



生活リズムを
乱さないようにしよう



すききらいせず
バランスよく食べよう



きちんと歯をみがこう



お手伝いなどで
からだを動かそう

ふゆやすみのけんこう

食べすぎ
飲みすぎに注意



かぜの予防をしよう

冬休み中も様々な感染症にご注意を!!

○インフルエンザ 〈症状〉



- ・38～39℃の高熱
- ・悪寒
- ・関節痛、全身のだるさ
- 〈原因〉
- ・くしゃみやせきからでるウイルスでうつる。
- ・ウイルスのついたものにさわる。

○マイコプラズマ肺炎 〈症状〉

- ・特徴的な咳
(痰を伴わず、長期にわたって続く)
- ・発熱
- 〈原因〉
- ・せきからでるウイルスでうつる。



○感染性胃腸炎 〈症状〉

- ・急な嘔吐、下痢
- ・発熱
- 〈原因〉
- ・ウイルスがついたものや感染している人の手などにさわる。



てあら わす
手洗い・うがい・マスクを忘れずに!



①食育ブック(チャレンジシート)について

今年も県から、食育ブック(チャレンジシート)が届きました。お忙しい時期ではありますが、この冬休み、お子様自身が食に対する関心と理解を深め、健全な食習慣を築くためにも取り組んでいただきますようお願い申し上げます。

【取り組み期間】

・12月25日(水)～1月7日(火)の2週間。冬休みの期間になります。

【提出日】

・切り取ったチャレンジシートのみ、1月8日(水)に提出をお願いします。

【つかい方】

- ・巻末のチャレンジシートに詳しく書いてありますので、お読みください。
- ・10日以上目標が達成できた人には、後日「食育チャレンジ賞」が贈られます。
- ・食育ブックは、通知表渡しの際に配布される学校の茶封筒に入っています。



②けんこうノートについて

・2学期分の結果をご覧ください。

(※付箋がついているところは、体重の色塗り、または未記入のところです。)

・2学期の捺印はありませんが、1学期で忘れた方は押してください。

(※1・2年生は新しいけんこうノートのため、2学期分の捺印箇所が表紙にあります。)

・1月8日(水)に提出をお願いします。



③インフルエンザの予防について

- ・冬休み中もインフルエンザの予防に努めていただきますようお願いいたします。
- ・手洗い、うがい、換気、人ごみに行くときはマスクの着用の徹底をしてください。
- ・インフルエンザも冬の食中毒(ノロウイルス)も基本は手洗いです。
- ・睡眠不足も免疫力の低下になります。十分な睡眠時間の確保をお願いします。



★★冬休み中に受診をしましょう★★

今年ことしのものは今年中ことしじゅうになおしてすっきりしましょう!
むし歯むしはのある人ひとや目が悪い人めわるひと、体調たいちようの悪い人わるひとは冬休みふゆやすに必ず受診かえらをしてくださいね。

※保護者の皆様、4月の健康診断で対象児童に「検診結果のおしらせ」を配布しました。受診がすみししたら学校まで提出をお願いいたします。



保護者の皆様、2学期中も保健関係にご協力いただき、ありがとうございました。厳しい寒さが続きますが、健康に気を付けて年末年始をお過ごし下さい。来年もよろしくお願いいたします。