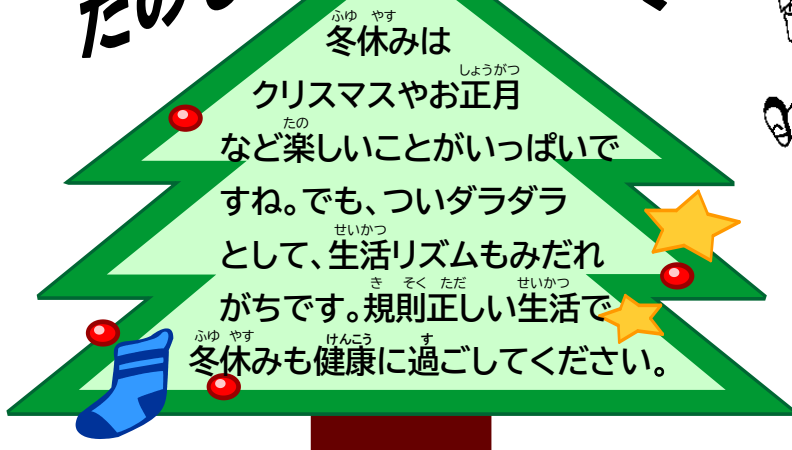


ほけんだより 冬休み号

令和5年12月22日 さいたま市立南浦和小学校 保健室

冬休み
たのしく
げんきに



ねんまつ なに
年末は何かといそがしいですね。
みなさんも家族の一員として、
おてつだ
お手伝いをしましょう。

はや 早起き 病知らず 冬休みを元気に!

これは、規則正しい生活習慣を身につければ、健康に過ごせる
という意味です。かんたんなようで、なかなか実行できないのが「早起き」です。でも、早起きすれば、朝ごはんがしっかり食べられるので便秘になりにくく、元気な一日が過ごせます。夜も時間を決めて早めに寝るようにしましょう。

冬休みの過ごし方

ふり返って
みよう
この1年

大きなけがや
病気をせず、
心も体も健康
だったかな?

危険な誘いは
きっぱりと
断ろう!

ふ

ゆうわくに
負けないで

やすみ中も
規則正しい
生活をキープ

や

早寝早起き
朝ごはんが基本です!

一日の利用時間を
決めてそれを
守ろう!

す

すまほ(スマホ)の
やりすぎに注意

みつを避け
引き続き
感染対策を

み

手洗い、換気、
人との距離が
とれないときは
マスク着用!

ウイルスに負けない正しい歯みがきとは..

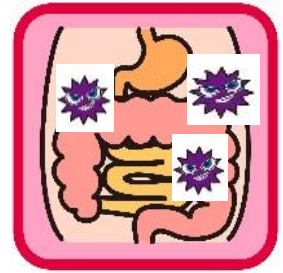
新型コロナウイルスやインフルエンザの流行で、最近では歯みがきの効果が見過されてい
ます。口の中がきれいになると菌の量が減り、ウイルスに感染しにくくなると言われてい
ます。

あさお
**朝起きたら
すぐに
歯みがき!**

フクフクうがいだけでも
ちがうそうです。

よるね あいだ えき りょう へ
夜寝ている間は、だ液の量が減るため、夜寝る時に
くら 比べると、あさ くち なか さいきん やく ばい
朝の口の中の細菌は **約8倍!**

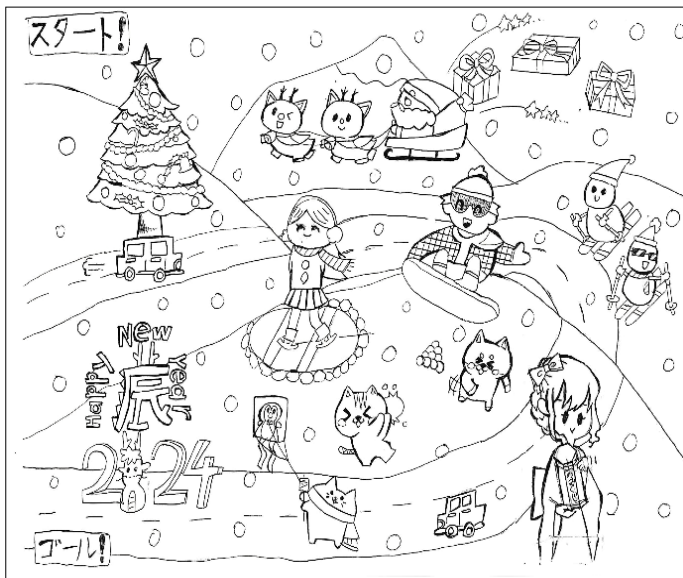
あさお
朝起きてすぐに水を飲むのは **×**
さいきん
細菌のかたまりが腸まで行き、色々な
びょうき
病気のリスクが高まる。



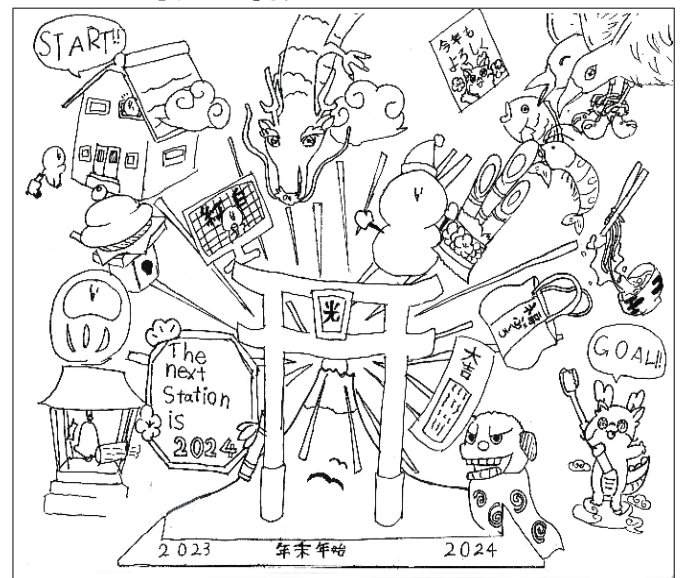
冬休みも毎日歯みがきががんばろう!

冬休みの歯みがきカレンダーのイラストを募集したところ、たくさんの方がかいて
くれました。健康委員会で選んだ結果、二人のお友達のイラストが選ばれました。

低学年用 歯みがきカレンダーは
5年生の作品です。



高学年用 歯みがきカレンダーは
5年生の作品です。



冬休みにふさわしく、楽しく色がぬれるイラストを選びました。歯をみがいたら好きな色で
きれいにぬりましょう。来年も歯みがきカレンダーのイラストを募集しますので、ぜひかいて
くださいね。

★朝の健康観察をお願いいたします。

登校後に発熱や体調不良で早退する児童が増えています！

- ◎ 起床後に頭痛や寒気、体のだるさ、微熱、関節痛などを訴えた場合はインフルエンザの可能性があるかもしれません。普段と違う様子がみられる場合は、登校を控えて家庭で様子をご覧ください。
- ◎ 発熱等、体調に変化が見られた場合は、医師の診察を受けるようにしてください。熱が下がった後も2～3日は休養をとらせてください。
- ◎ インフルエンザは感染力が高く、学校でインフルエンザに感染した子どもが家庭内で大人に移してしまうケースも多いようです。お子様に体調の変化があった際は、家庭内感染に気を付けてください。また、子どもの場合は熱が下がった後に再び熱が出ることがあります。

ひ
日ごろから予防に心がけ、「か
かったかな?」とおもったら早めに
お医者さんに行きましょう。