

ほけんだより

令和3年12月24日(金) 深谷市立深谷小学校保健室

冬休みの 健康管理

12月25日から冬休みに入ります。寒さが厳しくなりますので、体調を崩さないよう健康管理をしっかりとしましょう。3学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

生活リズムをくずさない

学校がある日と同じように生活しましょう「早ね・早おき・朝ごはん」の規則正しい生活が健康の秘けつです。特に、睡眠のリズムはできるだけ崩さないようにしましょう。



家でも感染症対策

家の中でも、手洗いや換気・加湿などを心がけて、感染症の予防を続けましょう。外出は感染症予防を第一に考えて、対策を取りながら楽しみましょう。

冬休みを 健康で安全に 過ごすために

メディア漬けにならないよう、お手伝いや運動をしてからだを動かしましょう。気持ちがりフレッシュしたり、肥満を予防したりすることができます。



毎日からだを動かす



子供同士で遊ぶときは、交通事故に気をつけて、暗くなる前に帰りましょう。行先や帰る時刻を、おうちの人に話しておきましょう。

暗くなる前に帰る

歯と口の健康づくり



治療が終わっていない人
あと14人

歯科健診結果の治療率100%まで、あともう少しです。冬休みを利用して、ぜひ治療を進めて歯と口の健康を取り戻しましょう。

また、今年度は感染症対策のため、秋の歯科健診が実施できませんでした。歯科医院での定期検診などで、口腔内の状態をチェックできると良いと思います。

冬休みは、おいしいものをたくさん食べる機会が増えそうですね。1日3回はみがきを頑張りましょう。出かけていてお昼にみがけない時は、うがいをするなど歯と口の清潔に気を配ってください。



心と体を休めよう



長かった2学期、勉強や運動、行事などよく頑張りましたね。冬休み中は2学期にたくさん頑張った心と体をゆっくりと休ませてあげましょう。自分の好きなことをしたり、のんびり過ごしてリフレッシュをしたりしても良いですね。また、家族みんなで大掃除をしたり、おいしいものを食べたり、家族で過ごす時間も大切にしたいですね。

心と体の充電をたっぷりとして、3学期に備えましょう。

