

ほけんだより

令和4年12月21日(水) 深谷市立深谷小学校保健室

冬休み号

24日から冬休みに入ります。2学期は大きなけや病気をせずに、心も体も健康に過ごせましたか？
3学期も健康で過ごせるように、健康面での振り返りをしてみましょう。

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。



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



歯と口の健康づくり

春の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、先日秋の歯科健診を実施しました。あらたにむし歯が見つかった人は早めに治療を始めてください。痛みがない場合も多いと思いますが、痛みが出てしまってからでは、お子さんがつらい思いをし、治療にも時間がかかってしまいます。早期受診ができるよう保護者の方にぜひ都合をつけていただいて、お子さんの歯と口の健康を守っていきましょう。

歯と口の健康づくりの第一歩は毎日のはみがきです。時間のある冬休みには、1日3回じっくりとていねいにみがいて、汚れない清潔な歯を保ちましょう。



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。



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

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。

