

# ほけんだより

令和6年12月23日(月) 深谷市立深谷小学校保健室



ながかった2学期も、しめくりの時期を迎えました。たくさんの行事を通じて、多くの心の成長があったことと思います。冬休みに入ると、クリスマスやお正月など、家族や親戚と過ごす時間が増えますね。学校で体験できないことを味わい、豊かな心をはぐくんで、3学期元気に会いましょう。

## 規則正しく生活する

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。



## 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。



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。帰る時刻を、おうちの人に知らせておきましょう。

## 毎日からだを動かす



## 暗くなる前に帰る

## 歯と口の健康づくり

今年度は2回の歯科健診を実施しました。むし歯の治療は済んでいますか？痛みがない場合も多いと思いますが、痛みが出てからでは、むし歯が進み治療にも時間がかかってしまいます。お忙しい中ですが保護者の方の付き添いのもと、早めの受診をお願いいたします。

また、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、汚れのない清潔な歯を保ちましょう。低学年の皆さんや、うまくみがけない所がある人は、おうちの人にしあげみがきをしてもらってください。



歯と口の健康づくりを意識した生活を送りましょう。

## 心と体を休めよう



ながかった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。

