



令和6年12月20日
志木市立宗岡小学校
保健室

2024年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、この1年はどんな年でしたか？まもなく始まる冬休み。ドラダラと過ごすのではなく、自分の生活や健康を振り返って、元気な心と体で新しい年を迎えましょう。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る。



夜ふかし

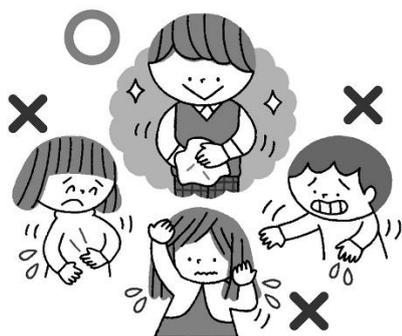
休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう。



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう。

洗った手はきれいなハンカチでふこう



みなさんは手を洗った後、どうしていますか？まさか、洋服で拭いたり、ぬれた手で髪の毛を整えたり、手をぷらぷら振っておしまい…という人はいませんよね？せっかくきれいに洗っても、それではすぐにばい菌がついて手洗いが台無しになってしまいます。

「ハンカチは？」と聞くと、「教室に忘れました」「机の中に入れてたままです」と答える人が多いです。

きれいなハンカチやタオルをいつもポケットやポシェットに入れて、きれいに水気を拭き取るようにしましょう！



保護者の方へ

冬休みも「冬休みはみがきカレンダー」を実施します。保健委員会の児童が、季節に合わせた絵を一生懸命描きました。外出などで3回みがくことが難しい日もあるかと思いますが、乳歯から永久歯に生え変わる大事な時期のむし歯予防につきて、ご家庭でも声かけをよろしくお願いいたします。

なお、1学期に実施した歯科健診でむし歯が見つかり、まだ治療が済んでいない児童に、再度治療勧告を渡しました。該当の方は冬休み中に受診するなど、早めに受診していただくようお願いします。