



ふゆやす 冬休み

ほけんだより

白鳥小学校 第 13号
平成30年12月20日

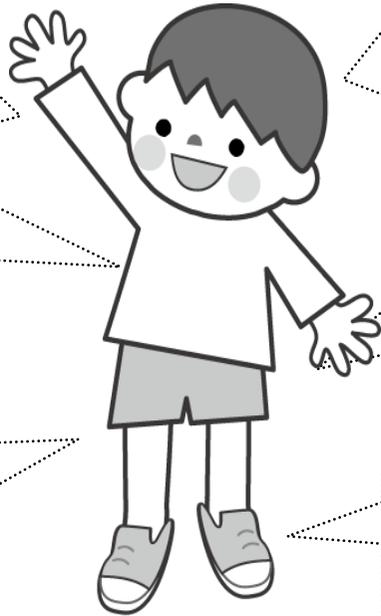
いよいよ待ちに待った冬休みが来ます。冬休みは、クリスマスにお正月と楽しいことが盛りたくさんです。でも、ちょっと待って！新しい年をむかえる前に、今年一年のあなたの生活をふり返ってみましょう。

今年の健康をふり返ってみよう

チェック1
はや はやお
早ね・早起き
できたかな？

チェック2
す 好き ならいせず、何
でも食べることが
できたかな？

チェック3
しょくご は
食後に歯みがきが
できたかな？



チェック4
は 歯みがきの後
に仕上げ
みがきや、口の中
のチェックをお家
の人にお願いでき
たかな？

チェック5
テレビ や、ゲームの
時間を
守ることができた
かな？

チェック6
けがや病気がしな
かったかな？

6人の人パーフェクト
すばらしい！
健康的な生活が
送れました★

4~5人の人
おしい！
あと少しで健康的な
生活が送れました♪

2~3人の人
もう少しがんば
れば健康的な生活
になったはず…。

1~0人の人
残念…。
来年こそは健康的な
生活を目指そう！



たの 楽しむ
楽しい冬休みがあるために！

なぜ・インフルエンザに負けない！

かぜやインフルエンザにかかってしまうと、せっかくの楽しいはずの冬休みが台無しになってしまいます。そんなことにならないためにも、日頃からの予防をしっかりとしましょうね！

<p>● 栄養をしっかりとる ●</p> <p>好きな物ばかり食べていると栄養のバランスがたよみます。何でもしっかりと食べるようにしましょう。</p> 	<p>● 手洗いやうがいをしっかりする ●</p> <p>石けんをよく泡立てて、指先・指と指の間・親指の付け根・手首までしっかりと洗います。また、うがいをするときも、のどのおくまで届くようにガラガラうがいをしましょう。</p> 
<p>● 人混みを避ける ●</p> <p>人がたくさん集まる場所には、ウイルスがいる可能性があります。出かけるときはマスクをするように心がけましょう。</p> 	<p>● 部屋の湿度や換気に気をつける ●</p> <p>湿度が下がるとのどが乾燥して、ウイルスが体に入りやすくなります。加湿器などで湿度を保つようにしましょう。</p> 



3学期に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。冬休みの楽しかったお話を、たくさん聞かせてくださいね！それでは、よいお年を～！！



冬休み「歯みがき健康カレンダー」について!

冬休みは楽しいとがいっぱいありすぎて、どうしても生活のリズムが乱れてしまいがちです。3学期も元気に過ごせるように、「歯みがき健康カレンダー」で自分の生活習慣をチェックしましょう。

♡期間♡ 12月22日(土)～1月6日(日)

♡提出日♡ 1月7日(月)の始業式

まずは、起きる時刻、
寝る時刻を決めて、
_____に書いてね!

歯みがき健康カレンダー

氏名 _____

※休み中も完全に過ごすことができるように、「早ね・早起き・朝ごはん」をしっかりとしよう。
まずは、早ね・早起きの時刻を決めて_____に書いてね。「早ね・早起き・朝ごはん」ができたら○、できなかったら×をつけよう。また、歯みがきができたら朝・昼・夜、口の中チェックの絵に好きな色をぬってね。

日	歯みがき		朝ごはん			仕上げ/チェック
	早ね (何時_分)	早起き (何時_分)	朝	昼	夜	
12/22 (土)			♡	♡	♡	☆
12/23 (日)			♡	♡	♡	☆
12/24 (月)			♡	♡	♡	☆
12/25 (火)			♡	♡	♡	☆
12/26 (水)			♡	♡	♡	☆
12/27 (木)			♡	♡	♡	☆
12/28 (金)			♡	♡	♡	☆
12/29 (土)			♡	♡	♡	☆
12/30 (日)			♡	♡	♡	☆
12/31 (月)			♡	♡	♡	☆
1/1 (火)			♡	♡	♡	☆
1/2 (水)			♡	♡	♡	☆
1/3 (木)			♡	♡	♡	☆
1/4 (金)			♡	♡	♡	☆
1/5 (土)			♡	♡	♡	☆
1/6 (日)			♡	♡	♡	☆

反省・感想 _____

家の人から _____

担任の先生から _____

保健の先生から _____

冬休み中、「早ね・早起き・朝ごはん」をチェックしてね。できたら○、できなかったら△をつけてね!

どんな冬休みを過ごしたか、<反省・感想>に書いてね! また、お家の人にコメントまたは、サインやいんかんを書いてもらってね。

朝・昼・夜(ねる前)に歯みがきができたら、歯のイラストに好きな色をぬってね!

1日1回でも、お家の人に仕上げみがきや、口の中チェックしてもらったら好きな色で☆をぬってね!



冬休み明けには、「すこやかな白鳥の子」で生活習慣をチェックします。3学期も元気で過ごせるように、冬休みのうちから生活リズムを整えて過ごせるといいですね!

保護者のみなさまへ

インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザが心配される時期になりました。インフルエンザは出席停止扱いになります。そのため、病院で診断されましたら学校へお知らせください。また、インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」ですので、医師の指示に従ってください。よろしくお願いします。



※ 発症日とは、熱が出た日のことで診断された日ではありません。発症日翌日を1日目として数えます。そのため、かかりつけ医の指示に従ってください。



抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合(二峰性発熱)があります。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぐことにご協力をお願いします。