



# ほけんだより

令和6年 12月23日 NO.16

高鍋東小保健室発行

## 12月の保健目標

元気で活気のある

学校にしよう

感染症は、みんなで協力して、  
流行を防ぎましょう!

2学期も明日まで、25日から冬休みです。冬休みには何をして過ごしますか?色々な計画を立てている人もいるかも知れませんね。楽しく元気よく過ごすためにも、生活リズムはくずさないように気を付けよう!

### 冬休みは すぎに注意して!

#### 食べすぎ

クリスマスやお正月など  
つつい食が進む  
行事が多いですよ…。

#### やりすぎ

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね!

#### だらだらしすぎ

夜ふかししたり  
部屋でゴロゴロしてばかりだと  
生活リズムが乱れてしまいますよ。

#### おいしいものを食べた後も

必ず歯みがき!

特に寝る前の歯みがきはとても大切です。  
歯ブラシやフロスを使っていてねにみが  
きましょう。口の中の健康は、全身の健康にもつながります!

#### メディアコントロールで

眼と脳を休憩させてね!

使う時間を決めてから、使しましょう。  
長時間画面を見ることで、眼も脳もとてもつかれています。

#### 冬休み中も

早寝早起き朝ごはん!

3学期も元気に迎えられるように、冬休みの時から生活リズムを整えておきましょう!



#### 保護者の皆様へお願い

【インフルエンザ・新型コロナウイルスの出席停止について】

○インフルエンザにかかった場合は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止となります。ご確認よろしくお願いたします。

【保健室からの貸出品について】

○けがの応急手当等で、貸出をしています、三角巾・副木・冷却ジェル(長めのもの)などがまだご自宅にありましたら、早めの返却をお願いいたします。