

ほけんだより 12月

いよいよ冬休みに入ります。新型コロナウイルスやインフルエンザなど、まだまだ感染症には注意が必要です。手洗い・うがい、消毒、換気など、自分たちでできる対策を行えるといいですね。

さて、12月22日は「冬至」です。冬至とは、1年で最も日が短い日のことを言います。この日に湯船にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ると、かぜを引かずに冬を越せると言われています。実際に、ゆず湯には血の流れをよくしたり、体を温めたりする効果があります。ぜひ、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか。みんなで、この冬も元気に乗り越えましょう。



【12月の保健目標】

かぜに負けない体をつくろう

年末年始がやってきます！楽しく過ごすには健康第一！

県内では、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染者が増えています。年末年始を楽しく過ごすためには、健康に気をつけることが大切です。かぜなどの感染症に負けないために、冬休みも規則正しく過ごせるといいですね。けがや事故にも十分に注意をして過ごすようにしましょう。

かぜに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心かけた食事です。丈夫な体作り

お やすみなさい。早めに眠って疲れをとろう

冬 はかぜをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

その他にも…

- ☆早起き・早寝、朝ごはん！
- ☆ゲームやスマホの時間を決める！



冬休み中の「検温」、「病院受診(特に、歯科受診)」について☆

冬休み中も、体調が悪い場合は、検温をして体調を確認するようにしましょう。冬休み後、学校が始まってからも、朝起きて「体調が悪いな」と思った人は必ず検温をして熱がないことを確認してから登校するようにしましょう。

また、治療が必要な人は冬休み中に病院へ行くようにしましょう。特に、むし歯の治療が終わっていない人はこの冬休みに治療を終えられるようにしましょう。

※ むし歯の治療が終わっていない人には、歯科検診の結果(黄色)を再度配付します。治療が終わっていない人は、残り「26名」です！あと少しになりました！

目指せ、草川小：むし歯治療率100%！！
保護者の皆様、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる**3**つの首があります。

この3つのもので温めよう

マフラー

手袋

靴下

どこかわかったかな？

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

～保健室のつぶやき～

「今年も一年間ありがとうございました！
新年もどうぞよろしくお願いいたします！」

今年も、みなさんからたくさんの笑顔とパワーをもらうことができた一年でした。来年もみなさんにとってすばらしくて、ステキな一年になりますように。保護者の皆様におかれましても、様々なご協力をいただきありがとうございました！

