

ほけんだより 12月



令和6年11月29日

差間小学校 保健室



寒くなってきた、朝起きるのがつらくなってきました。布団から出たら、カーテンを開け、太陽の光を浴び、顔を洗うと気持ちシャキッとします。規則正しい生活をして、寒さに負けず冬休みまで元気に登校できるようにしましょう。配付

12月の保健行事



日(曜日)	行事	対象
23日(月)	だいにかいがっこうほけんいんかい 第二回学校保健委員会 12:30~	参加希望児童 *参加者にはお手紙を配付済みです。



保健室から冬休みの宿題 > ヘルスアップカード

★期間: 冬休み中: 12月26日~28日
1月 4日~ 8日

★提出日: 1月9日(木)

★チェックする内容

- ・早ねができたか ・朝ごはんを食べたか
- ・排便はあったか ・運動はできたか
- ・はみがきはできたか

★やり方はヘルスアップカードの表紙を
みましよう。(◎、○、△で記入しましょう。)

★その他

- ・最後に感想を書きましょう。また、おうちの方にも書いてもらいましょう。
- ・休みの日も早ね、早起きができるように心がけましよう。

冬休み中も規則正しい生活を心がけ、3学期も元気に登校してください。



冬休み生活習慣チェック 1月9日提出

	12/26	27	28	1/4	5	6	7	8
①すいみん								
②朝ごはん								
③はいべん								
④運動								
⑤はみがき								

自分の感想
おうちの父から
先生から

12月の健康目標 かぜや感染症の予防をしよう



感染症にかからないためには予防が大切です。どんな予防があるか、参考にしてみよう!

すいみん

たくさん寝て、体の疲れをとろう。



てあら 手洗い

ウイルスが体に入る前に洗い流そう。



バランスのよい食事

好き嫌いをしないでなんでも食べよう。



かん 換気

窓を開けて部屋の空気を入れかえよう。



うん 運動

体を動かして体力をつけよう。



マスク

咳が出ているとき、室内で人との距離がとれないときはマスクをつけよう。*体育の時はマスクを外しましょう。



おいらせ

令和6年度 埼玉県学校歯科保健コンクールにおいて

差間小学校が「優秀校」に選ばれました!

～ 保護者のみなさまへ ～

日頃より、本校の歯科保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。差間小学校は、令和6年度埼玉県歯科保健コンクールにおいて、「優秀校」に選ばれました。

差間小の歯科健診の結果や歯科保健活動の取組(むし歯の早期治療、給食後の歯みがき、歯科に関する授業、保健委員会による啓発活動、治療の呼びかけ、学校歯科医による個別指導など)、またご家庭での歯の健康に関する意識の高さが評価されたものです。来年も引き続き歯科保健に関する取組を実施していきたいと思っております。

*10月に行った、歯科健診で乳歯・永久歯のむし歯や要注意乳歯があったお子さんは、早めの受診をお願いいたします。