

ほけんだよい



H28. 12. 15 金津小学校

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月など、まちどおしいですね。冬休みを元気に過ごすためにも、生活リズムを崩さないようにしましょう。石川県では、11月25日からインフルエンザ流行シーズンに入っています。手洗い・うがいをしっかり行い、残りの二学期そして冬休みも元気にすごせるといいですね。

生活リズムを
乱さないようにしよう

すききらいせず
バランスよく食べよう

きちんと歯をみがこう

ふゆやすみのけんこう

食べすぎ・
飲みすぎに注意

かぜの予防をしよう

お手伝いなどで
からだを動かそう

おてっだい がんばろう

おそうじ

せいり・せいとん

せんたく

テレビの見すぎ、ゲーム
のやりすぎに注意する

冬休みになり時間が出来るようになると、どうしてもゲームの時間が増えるのではないのでしょうか。かほく市内のどの学校でも、「ゲームの使い方」は問題になっています。ゲームを長時間使うと、目が悪くなる他に、ぐっすり眠ることができなかつたり、ゲーム脳といって脳の発達にも影響を与えたりします。お家の人と使い方を決めて、ゲームのやりすぎには注意してくださいね！

みんな大好き♡テレビゲーム

☆ **するな** ☆

☆ **とは言いませんが** ☆

—— 4つの約束事 ——

1. 30分以上、続けてやらない
2. 画面に近づきすぎない
3. 画面は目の位置より低く
4. 部屋は明るくしておく



保護者の方へ

【わたしの健康】 について

◎身長・体重・・・9月に身長と体重、11月に体重を測定しています。4月からの増加、身長と体重のバランスを見てください。

◎視力・・・10月に測定しています。お知らせをもらっている人は、早めの受診をお願いいたします。

【清潔検査】 について

隔週の月曜日に行っている生活リズム・清潔検査です。手足の爪に×がついた児童には、保健室で切らせています。土日に爪のチェックをし、自分で爪を切ることができるように、お家でも声かけをお願いします。これから、かぜ・インフルエンザシーズンとなりますので、こまめな手洗いが大切になってきます。きれいなハンカチを毎日忘れず持つことや、毎日の歯みがきの習慣が定着するようにご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

【歯みがきセット】 について

一度点検をされて、古くなっているもの、毛先が開いているものは、新しい歯ブラシと交換してください。コップの中の汚れもきれいにし、1月10日(火)に持たせてください。10日から給食が始まります。

【給食袋】 について

1月は、B班から給食当番ですが、全員1月10日(火)に持ってくるようにしてください。マスクを忘れた場合は、準備ができませんので、マスクの準備の確認もお願いします。

『わたしの健康』の該当学年のページをご覧になり、2学期の保護者確認欄に押印をお願いします。『清潔検査』は、押印は不要です。ご覧になり、『わたしの健康』『清潔検査』を一緒にピンクの封筒に入れて、**12月19日(月)まで**に学校まで提出してください。よろしくお願いいたします。

☆4月にお子さんがむし歯や歯肉炎と診断され、治療が完了していない方には、通知表渡しの折に、再度受診勧告をお渡しします。通知表渡しの後、保健室まで来てください。現在のところ治療率78.9%ですが、今年度末までに100%を目指しています。むし歯や歯肉炎はそのままにしておいても治りません。乳歯のむし歯は次生えてくる永久歯や歯並びにも影響を与えます。歯肉炎も放っておくと、将来歯周病につながります。今、この時期に治しておくことが大切です。ご協力よろしくお願いいたします。