～保健だよりは、家庭と保健室を結びます～

NO. 10　保護者の皆様へ

すこやか　冬休み号

平成26年12月22日
高岡市立牧野小学校

冬休みを健康に過ごそう

１２月２２日は冬至です。冬至にゆず湯に入って、かぼちゃを食べると、風邪を引かないと言われています。

さて、もうすぐ冬休みです。年末年始は何かと気ぜわしい時期です。子供たちも家族の一員として新年を迎えるための手伝いを進んで行い、メリハリのある生活を心がけさせてください。また、冬休み中も早寝早起きとバランスのよい食事を心がけ、規則正しい生活が送れるようにご配慮ください。

そして、ご家族全員が健康でよい新年をお迎えくださいますように･･･。

◆規則正しい生活リズムで過ごそう

チェック

～冬休み　牧野っ子　健康貯金箱～

冬休みの「前半の４日間」と「後半の４日間」の生活リズムをチェックして、健康に過ごせるようにしましょう。

- □寝る時刻、起きる時刻を守った。
- □朝ごはんを食べた。
- □手洗い、うがいをしっかりした。
- □テレビやゲームの時間を守った。

★冬休みは「○○し過ぎ」に気を付けよう！

○目が疲れて、目が悪くなりやすい！

・　テレビやゲームを止めて、遠くを見て、目を休めましょう。

○太りやすくなる！

・　年末年始は食べる量が増えやすいので気を付けましょう。成長期ですので極端に食事の量を減らしてダイエットをする必要はありません。運動や手伝いをして体を動かすことをお勧めします。

◆喫煙、飲酒はダメ、絶対！

発育期にある子供たちが喫煙や飲酒をすると、脳や体にタバコやアルコールの害の影響を強く受けます。喫煙や飲酒を始めるのは、多くの場合、好奇心や周りの人からの誘いなどがきっかけです。ニコチンやアルコールによる依存性によって、肝臓や脳に障害が起こったり、記憶力や考える力、意欲が低下したりします。そのため、**未成年者の飲酒は法律で禁止されています！**

◆　冬休みもインフルエンザ・感染性胃腸炎に気を付けましょう

冬休みは外出する機会も多くなります。帰宅後の石けんでの手洗いやうがいの励行、咳が出る時や人混みに行く際のマスクの着用を心がけましょう。また、家庭では十分な睡眠や栄養をとり、感染予防に努めてください。体調がすぐれないときは、早めに病院で受診してください。

お願い

～３学期もランドセルの中に使い捨てマスクを持たせてください～

インフルエンザ流行に備え、マスクがすぐ使えるように、ランドセルの中に、使い捨てマスクを５枚入れておいてください。よろしくお願いします。

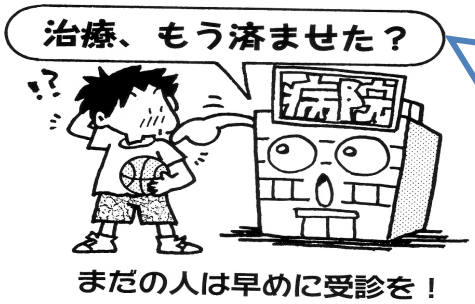
◆1月の保健行事

１月　９日（金）身体測定（５・６年）
１月１３日（火）身体測定（３・４年）
１月１４日（水）身体測定（２年）
１月１６日（金）身体測定（１年）

１月１９日（月）視力検査（５・６年）
１月２０日（火）視力検査（３・４年）
１月２１日（水）視力検査（２年）
１月２２日（木）視力検査（１年）

＊視力検査…眼鏡を使用している人は必ず持ってきてください。
＊身体測定…半袖・短パン　　★注意！髪を頭頂部や真後ろでしばらない。正しく測れません。

◆冬休みは治療のチャンス！



★歯科の治療カードをもらったお子さんへ

まだ歯科医院を受診していない人は、冬休みを利用して受診してください。

・むし歯
・歯肉炎、要注意乳歯、歯並び等

◎　治療が済んだら、治療カードを学校に出してください。

○　冬休み中にけがや病気で病院で治療を受け、３学期からの学校生活で配慮が必要なことがあれば担任に知らせてください。