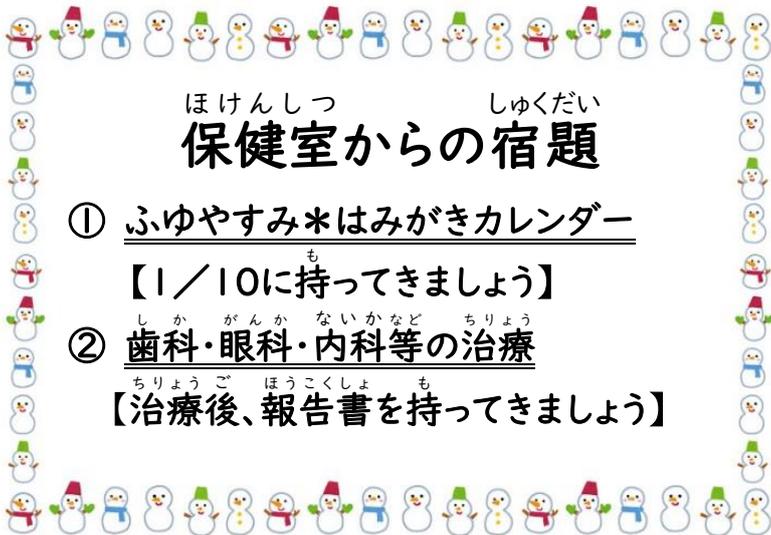




あしたからふゆやすみ。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり遊んだり…  
たのしみですね。でも、そとがさむいこともあって、やすみちゅうはついいえなかでダラダラ・  
ゴロゴロしがち。あまり動かないと夜おそくまで眠くならず、寝る時間・起きる  
じかん時間がバラバラに。さらには、おやつを食べすぎて食事がとれず…生活リズム

ムがピンチ! そうならないよう、休み中はもちろん、休み明けも元気に・健康にすごせるよう、  
きそくただせいかつ規則正しい生活リズムをおくりましょう。



## ほけんしつ しゅくだい 保健室からの宿題

### ① ふゆやすみ\*はみがきカレンダー

【1/10に持ってきてきましょう】

### ② 歯科・眼科・内科等の治療

【治療後、報告書を持ってきてきましょう】

## ふゆやす あ ぎょうじ 冬休み明けの行事

3学期がはじまってすぐ発育測定があります。

1/12(木) 1~3年生

1/13(金) 4~6年生

\* 体育着(半そで・ハーフパンツ)を  
わすれずに着てきてください。

\* かみ型に注意しましょう。  
(頭のとっぺんや後ろでしげらない)



はみがきしたら  
いろをぬってね!



ふゆやす ちりょう  
冬休みに治療して  
しんがつき  
新学期をむかえよう!

## ふゆ やす けん こう あん ぜん 冬休みを健康下安全にすごすための 約束

せいかつ くず  
生活リズムを崩さない



きそくただせいかつしゅうかん  
規則正しい生活習慣が  
げんき ひけつ  
元気の秘訣だよ

いえ かんせんしやうたいさく  
家でも感染症対策



てあらい かんき かんせんしやう  
手洗いや換気で感染症の  
よぼう つづ  
予防を続けよう

すこ まいにちちうんどう  
少しずつでも毎日運動



からだ うご きも  
身体を動かすと気持ちも  
リフレッシュできるよ

くら まえ いえ かえ  
暗くなる前に家に帰る



がいしゅつ ひと  
外出するときは家の人に  
かえ じかん つた  
帰る時間を伝えておこう

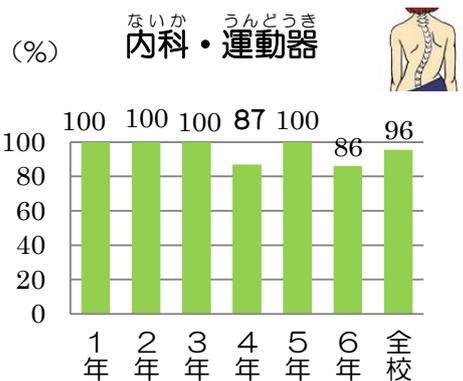
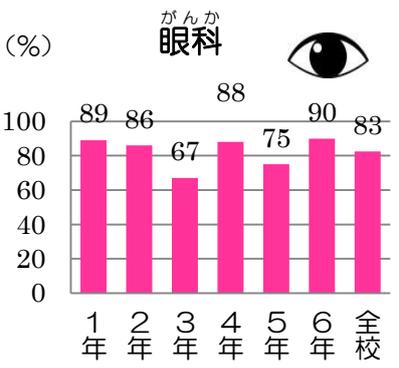
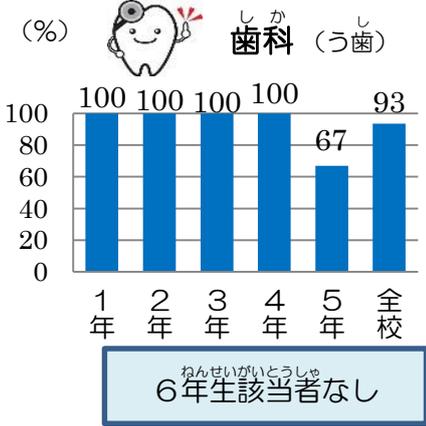


がつついたち せかい  
**12月1日 世界エイズデー**  
 (World AIDS Day)がありました



今年も保健室前には、児童保健委員さんに手伝ってもらい、レッドリボンを飾りました。エイズは、「HIV」というウイルスによって起こる感染症です。HIVは感染する力は弱いため、普段の生活の中でうつることはありません。でも、完全になおす薬はなく、必要以上にこわがられるなど病気が正しく理解されず差別が生まれています。レッドリボンには、エイズに関して偏見(偏った見方)をしない、エイズとともに生きる人々を差別・仲間はずれにしない、みんなと違うあつかいをしたりしない、エイズになってしまった人々と支え合って助けていきます、というメッセージがこめられています。

れいわ ねんど ていきけんこうしんだんじゆしんりつ げんざい  
**令和4年度 定期健康診断受診率 12/22現在**



ふゆやす  
**冬休みは  
 治療の  
 チャンス!**

**特にむし歯は…**  
**放っておいても自然には治りません!**  
 歯科の治療が済んだ人がだんだんとふえてきました!すべての学年が受診率100%(むし歯0)になるようにご協力よろしくお願いします。

健康診断の結果から、病院で診察や治療が必要な人には、「受診のすすめ」を渡しています。受診済の人が多くなってきましたが、まだ歯科・眼科・内科・運動器等の治療がおわっていない人には、再度「受診のすすめ」を今週出しています。できるだけ早めの受診をお願いいたします。

**土曜診療の医療機関もたくさんあります。ぜひ受診を!**  
 ~ 受診がおわったら、受診報告書をぜひ学校に提出してください ~