

小野小学校 ほけんだより

げんきいっぱい



12月



令和7年12月23日
ほけんしつ No. 10
おうちのひととよんでね

あしたからふゆやすですね！年末年始は、クリスマスやお正月など楽しい行事が続く、食べすぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心がけましょう。また、外が寒いとつい家のなかで過ごすことが多くなり、運動不足になってしまいます。早ね・早起きと適度な運動で体調をととのえ、楽しい冬休みにしましょう。冬休み明けも元気いっぱいに登校してくださいね！

ほけんしつ しゅくだい 保健室からの宿題

① 早ね・早おき・朝ごはんと運動！

は歯みがきも わすれずに！！

② 歯科・眼科・内科などの治療

治療後は、受診報告書を
学校に提出しましょう！！



冬休みは治療のチャンス



令和7年度 定期健康診断 受診率 (12/22現在)

受診済の人が増え、受診率は84%を超えました！まだ歯科・眼科・耳鼻科・内科（運動器）の治療がおわっていない人は、冬休みを活用してできるだけ早めの受診をお願いいたします。

ふゆやす あ ぎょうじよてい 冬休み明けの行事予定

3学期が始まってすぐ発育測定があります。

1/8(木) 1～3年生

1/9(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。

* 髪型に注意しましょう。

(頭のてっぺんや
後ろでしばらない)



特にむし歯は…

放っておいても自然には治りません！！

小学生は、子どもの歯から大人の歯にはえかわる大切な時期です。健康な歯がないと、食事や会話、すてきな笑顔ができなくなってしまう。これからの人生をともに歩む大切な歯を守るため、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。

今年のうちに治して
新年をむかえよう！



♪ 冬こそ体を動かそう ♪

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

運動の主な効果

ストレスが発散できる



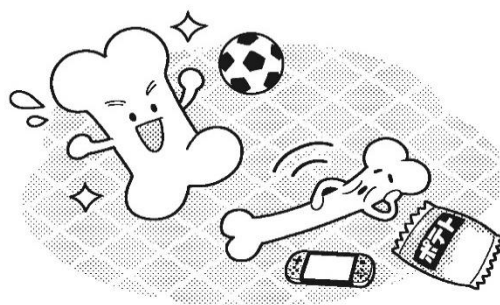
つかれて夜はぐっすりねむれる



おなかがすいて食事がおいしく食べられる



筋肉や骨がじょうぶになる



冬休みも 冬休みも すすむ近視をなんとかしよう 大作戦 !!

<メディアから目をまもる隊>

作戦 1

画面と目は 30cm以上
はなそう!



<つかれた目を休める隊>

作戦 2

30分に1回は、20秒以上
遠くを見て、目を休めよう!



<外の活動を広める隊>

作戦 3

外で1日2時間活動しよう!



○外での活動が近視をふせぐ
ことがわかってきました。
○日かげですごくだけでも
効果があります。