

げんきいつぱい



令和7年12月23日
ほけんしつ No. 10
おうちのひとつよんでね

あした ふゆやす ねんまつねんし しょうがつ たの ぎょうじ づづ たの えいよう かたよ
明日から冬休みですね！年末年始は、クリスマスやお正月など楽しい行事が続き、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 はや はや あさ うんどう
早ね・早起き・朝ごはんと運動!

は
歯みがきも わすれずに!!

② しか がんか ないか ちりょう
歯科・眼科・内科などの治療



ふゆやす あ ぎょうじょてい 冬休み明けの行事予定

がつぎ はじ はついくそくてい
3学期が始まつてすぐ発育測定があります。

もく ねんせい
1/8(木) 1~3年生
きん ねんせい
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。



ふゆやす ちりょう 冬休みは治療のチャンス

れいわ ねんど ていきけんこうしんだん じゅしんりつ げんざい
令和7年度 定期健康診断 受診率(12/22現在)

じゅしんすみ ひと ふん
受診済の人が増え、受診率は**84%**を超えました！
また！ 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
できるだけ星めの受診をお願いいたします。

特にむし歯は…

ほう しそん なあ
放って置いてま自然には治りませう！」

しょうがくせい こ は おとな は
小学生は、子どもの歯から大人の歯にはえか
たいせつ じ き けんこう は
わる大切な時期です。健康な歯がないと、食事
かいわ えがお
や会話、すてきな笑顔ができなくなってしまい
じんせい あゆ たいせつ は
ます。これから的人生をともに歩む大切な歯を
まも じゅしんりつ ぱ ゼロ
守るため、受診率100%（むし歯〇）になるように
きょうりょく ねが
ご協力よろしくお願ひします。



ことし 今年のうちに治して なお
しんねん 新年をむかえよう！

♪ 冬こそ体を動かそう ♪

さむ きせつ ふゆ からだ うご
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。
うんどう おくらい はっさん せいかつ ととの からだ うご きかい
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
か ふゆ いしき からだ うご こう
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



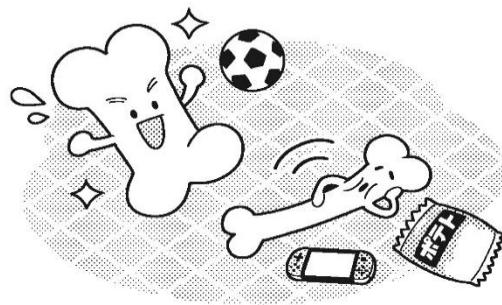
つかれて夜はぐっすりねむれる



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 00 みる近視をなんとかしよう 大作戦 !!

〈メディアから目をまもり隊〉

作戦 1

画面と目は 30cm以上
はなそう！



〈つかれた目を休め隊〉

作戦 2

30分に1回は、20秒以上
とおみめやす
遠くを見て、目を休めよう！



〈外の活動を広め隊〉

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
ことがわかつてきました。

○日かけですごすだけでも
効果があります。