



今年も残りわずかとなりましたね。冬休みには、クリスマスに大晦日、お正月とイベントがたくさんあります。楽しい時間を過ごしてほしいですが、冬休みも「健康第一!」です。規則正しい生活を心掛けて、けがなく、病がなく、過ごしてほしいと思います。冬休み明けに、元気なみなさんの笑顔に会えることを楽しみにしています。(\*~\*)



## 保護者の方へ

現在(12/15 時点)の健康診断における受診票の回収状況です。

### 視力

まだ、受診勧告書をもっている半分以上の人が受診できていないようです。

受診勧告書をもった全員の人が受診票(または保護者確認)を回収しています。

### 聴力・耳鼻科 内科

受診票(または保護者確認)を回収できていない児童には、再度受診勧告書を配布しております。年末年始は大変お忙しいとは思いますが、早めの受診をお願いいたします。受診された際は、必ず受診票を学校に御提出ください。



### 歯科

2学期に受診した人も数人いましたが、まだ半分以上が歯医者に行っていないようです。



定期受診をしている等で受診票を提出されていない場合は、**次回受診される時に病院で記入いただいたものを学校まで御提出いただくようお願いいたします。また、経過観察中等で受診されない場合は、保護者確認欄(または余白)に御捺印の上、その旨を受診勧告書に記入して御提出ください。**

## 健康委員会



健康委員会さんたちが、「風邪の症状」「風邪の予防」についての説明をしてくれました。

12月はインフルエンザが流行り、体調を崩す人がたくさんいました。冬休みに体調を崩してしまわないように、冬休み中もしっかりと感染症対策を心掛けましょう。



## 採点してみよう!

あなたのウイルス防御力はどれくらい!?

- 朝ごはんを食べている。(a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている。(a. 毎日 b. ときどき c. できていない)
- 外から帰ったら、石けんで手洗い・うがいをしている。(a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 食事の前やトイレの後も、石けんで手を洗っている。(a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- お風呂でゆっくり湯船につかっている。(a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- こまめに換気している。(a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 適度に運動している。(a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 近くに体調が悪い人がいるときは、マスクをしている。(a. つけている b. ときどき c. していない)
- 他の人と食べ物や飲み物をシェアしていない。(a. していない b. ときどき c. している)
- 気分転換などをして、ストレスをためないようにしている。(a. 毎日 b. ときどき c. していない)



**81~100点**  
素晴らしいです!この調子でウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。  
**鉄壁の防御力!**

**61~80点**  
惜しい!あと少しがんばれば、防御力はぐんとアップします。レッツチャレンジ!  
**なかなかの防御力!**

**31~60点**  
もう少しがんばろう!毎日の心がけで、自分の体を守れるということをわすれないでね。  
**隙だらけの防御力...**

**0~30点**  
心配です。体調は悪くありませんか?ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。  
**よわよわな防御力...**

a...10点
b...5点
c...0点
<b>合計点</b>
<b>/ 100点</b>

