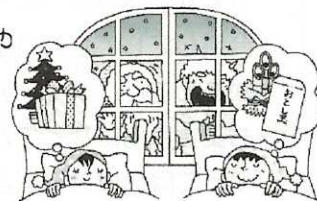


ほげんだより



神崎小学校
保健室 No.10
令和2年12月



寒さも本格的になってきました。冬休みはどのように過ごしますか？クリスマスやお正月を楽しみにしている人も多いと思います。冬休みは、ごちそうを食べる機会が多く、つい夜更かしてしまいがち。寒いからといって家の中で一日中ゴロゴロ過ごすことのないように、冬休みも早寝早起き朝ごはん、適度な運動を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

それではみなさん、よいお年を！！



事故やけがにも
気をつけよう！！

- 暗くなる前に帰ろう！
夕方は交通事故が多くなる時間帯です。
- 歩くときは、ポケットから手を出して！
転びそうなどき、体を守るために大切です。
- 道路の雪や氷に気を付けよう！
ふざけていると大けがにつながります。

▼ 歯みがきを1回したら、☆に1つ色をぬりましょう。毎日、三ツ星めざして、がんばって!!

<p>冬休み 元気 カレンダー</p>	<p>12/25 ☆☆☆ 休み中も、学校に行く日と同じ時間に起きよう。</p>	<p>12/26 ☆☆☆ むし歯などの治療は、休み中にすませよう。</p>	<p>12/27 ☆☆☆ ごちそうの食べすぎに気をつけよう!!</p>	<p>12/28 ☆☆☆ 寝る前には、わずれずに歯みがきをしよう。</p>
<p>12/29 ☆☆☆ 休みの間も、朝ごはんをしっかりと食べよう。</p>	<p>12/30 ☆☆☆ 外出から帰ったら、うがい・手洗いをしよう。</p>	<p>12/31 ☆☆☆ 家の手伝いをしっかりしよう!!</p>	<p>1/1 ☆☆☆ 食事の前・トイレの後には、せっけんで手を洗おう。</p>	<p>1/2 ☆☆☆ 家族や身近な人たちと、仲よく過ごそう。</p>
<p>1/3 ☆☆☆ 毎日、夜ふかしをしないように、気をつけよう。</p>	<p>1/4 ☆☆☆ 好きなものだけでなく、バランスよく食べよう。</p>	<p>1/5 ☆☆☆ 生活リズムの見直しをしよう。</p>	<p>1/6 ☆☆☆ 朝ごはんを食べたら、トイレに行こう。</p>	<p>1/7 ☆☆☆ さあ、明日から学校!! 体と心の準備はOK?</p>

【6年生】薬物乱用防止教室開催

12月17日に、学校薬剤師の山岡先生に薬物乱用防止教室をしていただきました。薬物によって脳や身体に悪い影響が起り、人生を台無しにしてしまうこと、薬物乱用には依存性があること、病院の薬を正しく使わないことも薬物乱用になること、誘われても絶対に使ってはいけないことなどを学びました。「脳に悪い影響が出ることがわかった。」「自分は関係ないと思っていたけれど薬物を使うと人生が最悪になるという話を聞いて、誘われても絶対に断ろうと思った。」などの感想が出ました。薬物乱用について正しい知識をもち、薬物と関わらない人生を歩んでいってほしいと思います。



【保護者の方へ】

年末年始もコロナ対策を！！

新型コロナウイルス感染症の国内の累計患者数が20万人を超え、年末年始の「GoToトラベル」は停止し、まだまだ先が見えないコロナ禍の生活に息苦しさを感じている方も多いと思います。冬休み期間中は、クリスマスやお正月などのイベントがあり、大人も子どももほっと一息ついて楽しんでほしいと思いますが、感染対策は十分行って下さい。大人数での会食を避ける、箸や皿、グラスなどの共用はしない等、基本的な対策をしっかりと行いましょう。

病気の治療をしましょう！！

健康診断で見つかった病気や異常の治療はお済みですか？むし歯の治療や、眼鏡の度数調節などを冬休み中に行ってほしいと思います。



まちがいがし

おうちの人といっしょにやってみましょう！
こたえは保健室に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな？☆☆☆☆☆☆☆☆



☆☆☆☆☆☆☆☆冬休みも、手洗い・マスクをしっかりとしましょう！☆☆☆☆☆☆☆☆