

# ほけんたより



冬休み号

2025.12.25



2025年も残りわずかになりました。今年1年、どんなことが心に残っていますか？お子さんと、良かったことや頑張ったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしてください。いよいよ冬休みに入ります。寒さが厳しくなってきますが、健康に気をつけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

- 歯科・視力・耳鼻科等の「受診連絡票」が学校に提出されていない御家庭には、過日再通知させていただきました。行き違いで受診済の方は、担任まで御連絡ください。未受診の場合は、お子さんの健康のためにも、早期受診をお勧めします。
- 歯みがき習慣の定着を目指し、今年も「冬休み歯みがきカレンダー」をロイロノートで配布します。最後にお子様への励ましのコメントへの御協力を願います。また、2学期に使用していた歯ブラシのチエック・交換も、冬休み中にお願いします。
- 本校の2学期のインフルエンザ(主にA型)り患報告は約180名、マイコプラズマ感染症の報告は、約55名と、感染症がかなり流行しました。学級休業対応への御協力、ありがとうございました。全国的にインフルエンザはまだ流行しています。冬休み中も引き続き御注意ください。
- 「脳脊髄液減少症」(栃木県保健福祉部健康増進課)の資料を添付いたしましたので御覧ください。

## 冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



やすみの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ



はらはらぶんめいを意識しちゃう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



どうが動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を見つけて使おう。

東山書房:健康教室より

## ～お世話になりました 健康教育～

9/30(金)3年喫煙防止教室「たばこの本当の話」

講師:日光市健康課の皆様



児童の感想より

たばこには270種類の有害物質があり、「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」は特に悪いと知りました。家族にも伝えました。私は大人になっても絶対に吸いません。

11/7(金)6年ブラッシング指導「歯と口の健康」

講師:学校歯科医 こばやし歯科医院の皆様



これからは、今まであまり意識していなかった噛み合わせや歯と歯の間をしっかり磨きたいです。大半がもう永久歯なので、最後まで健康を保っていきたいです。