

ほけんだより 12月

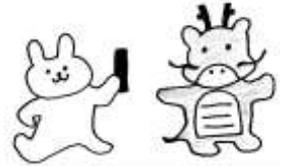
冬休み号

令和5年12月22日
 青梅市立第六小学校
 校長 三木 哲文
 主任養護教諭 緒方 かおり

もうすぐ冬休みが始まります。

健康に気をつけて、充実した冬休みを過ごしてください。

3学期の始業式に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



冬休みには ゆうわく が たくさん…

冬休みは、自由にすごせる時間が増えます。また、クリスマスやお正月などのイベントもあります。みなさんの周りには、たくさんの「ゆうわく」があります。冬休みも3学期も健康にすごせるよう、ゆうわくに負けずにすごしましょう。

おいしい食べ物の
 ゆうわく



食べすぎに
 気をつけよう！

お酒のゆうわく



未成年者の飲酒は
 法律で禁止されて
 います！

夜ふかしの
 ゆうわく



夜ふかしが習慣になる
 と生活リズムを取り戻す
 ことが大変になります！

冬休み 中も早寝・早起き・朝ごはん

みなさんは、2学期中、朝起きて学校に通って、夜に眠る生活をしてきました。冬休みを元気にすごすためにも、この生活リズムを続けてください。

起きる時間・寝る時間の目標を決めるとよいと思います。右に目標を書くところを用意しました。目標を書いて、意識して生活しましょう！

ふゆやすみのもくひょう



じ ぶん
 におきます！



じ ぶん
 にねます！

で お出かけのときは 知らせよう！

ふゆ くら じこく はや あんぜん
冬は暗くなる時刻が早いです。安全のために、
で
出かけるときには、おうちの人にならず

「どこで」 「だれと」
なに なんじ かえ
「何をして」「何時に帰る」

つた
ということを伝えるようにしましょう！



がっき しんたいけいそく し 3学期 身体計測のお知らせ

1月10日(水)
2年・3年・4年

1月11日(木)
1年・5年・6年

も たいいき
●持ち物：体育着

●かみの毛が長い人は、頭の高い
い ち むす ひく い ち むす
位置で結ばず、低い位置で結ぶよ
うにしましょう。



ふゆやす じゆしん 冬休みは受診のチャンス！

あき し かけんしん ば み
秋の歯科検診で、むし歯が見つかるなどし
じゆしん すす おも
て、受診を勧められた人もいることと思いま
す。むし歯は、はや ちりょう はや ちりょう
す。むし歯は、早めに治療すると、早めに治療
かんりょう はんたい しんこう いた
が完了します。反対に、進行してしまうと、痛
みも出てきますし、治療にも時間がかかってし
まいます。

じゆしん ひと ふゆやす ちゆう じゆしん すす
受診がまだの人は、冬休み中の受診をお勧
めします。ちりょう お がっこう じゆしん
治療が終わりましたら、学校に受診
けっかひょう ていしゆつ
結果票を提出してください。



保護者の方へ

2学期中も、学校保健活動にご協力いただき、どうもありがとうございました。

青梅市内では、インフルエンザが流行しています。引き続き、手洗いや咳エチケットなどを心がけてください。手洗いの後、清潔なハンカチで手を拭く習慣を身につけられるよう、冬休み中も外出時にはハンカチを持つよう、お子さんにお声掛けください。

寒い日が続いています。生活リズムを整えて、冬休み中も健康に留意してお過ごしください。