

# ほけんだより 12月

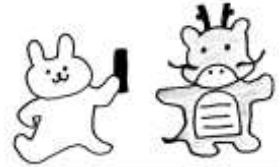
冬休み号

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。

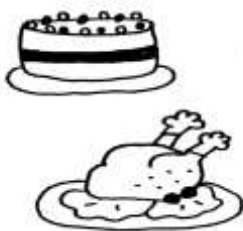
3学期の始業式に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



## 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  
気を付けよう！

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

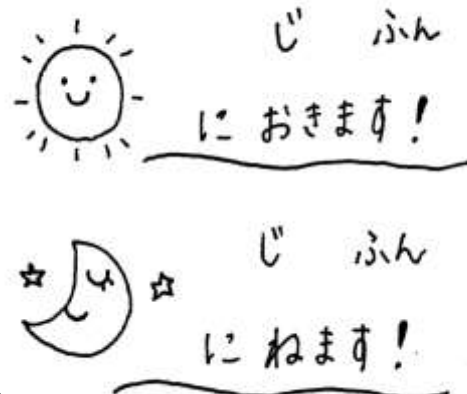


夜ふかしが習慣になる  
と生活リズムを取り戻す  
ことが大変になります！

## 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



## 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 たいいく ぎ  
●持ち物：体育着

け なが ひと あたま たか  
●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 じゅしん 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  
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。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。

じゅしん ひと ふゆやす ちゅう じゅしん すす  
受診がまだの人は、冬休み 中の受診をお勧  
めします。治療が終わりましたら、学校に受診  
けっかひょう ていしゅつ  
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。