



すまいる

けんこう き たの ふゆやす 健康に気をつけて楽しい冬休みを！



2学期が終わり明日から冬休みです。年末年始は楽しい行事が続きますが、あまり夜更かしせず規則正しい生活をおくりましょう。「寝る時間」「起きる時間」「ご飯の時間」は学校のある日と同じくらいがいいですよ～。

「歯みがき」や「お手伝い」も1日のスケジュールにくわえて、計画的に過ごしてみてください。ちょうど、学校の時間割のようにその日にやることを見通せると思います。せっかくの休みです。時間を上手に使って楽しい休みを過ごしてください。



おかいもの

おそうじ

せいり・せいとん

せんたく

ほ かんせんしょうよぼう 歯みがきで感染症予防ができる？

口の中には色々な細菌が住んでいて、様々な病気の原因になることがわかってきま



した。この細菌は、歯についている食べかすを

使って増えるので、食後に正しい歯磨きをすることが虫歯や歯肉炎、その他の病気の予防につながります。和琴小で



は、1日3回歯磨きをする人が少ないようすが、冬休みは食後の歯磨きを心がけて過ごしてみましよう。



夜ふかしをしていない？

次の日の元気のもとをためるため、しっかりねむろうね。

生活リズムを乱さないようにしよう



すききらいせずバランスよく食べよう



きちんと歯をみがこう



ふゆやすみのけんこう

食べすぎの飲みすぎに注意



かぜの予防をしよう



お手伝いなどでからだを動かそう

～保護者の皆様へ～

提出物と健康管理のお願い



★「けんこうカード」について

・本日「けんこうカード」を配布しました。お子さまの発育状態や眼科検診結果をご覧の上、表紙に保護者の印、またはサインをお願いします。3学期の始業式（1月16日）に集めます。けんこうカードに変更点（住所や緊急連絡先など）がありましたら、訂正をお願いします。また、アレルギーなどお子さまの健康状態で新たに変化があったり、学校へ知らせておきたいことがある場合は、【アレルギー】【ご家庭から】の欄等へご記入ください。

★食後の歯磨きの声かけをお願いします

・お家で食事をした後は、食後の歯磨きの声かけをお願いします。口腔内の健康が感染症や全身の病気と関連していることが近年わかってきています。長寿社会を健康な状態で過ごすために、正しい歯磨きの習慣を身につけましょう。
歯磨きカレンダーは、けんこうカードと一緒に始業式に提出してください。

★気になる症状があれば休み中に受診を・・・

・お子様の体調や健康状態（目・鼻・耳・歯など）で、検査や治療が必要な場合は、冬休み中に受診することをおすすめします。

おかげさまで2学期も無事に終わることができました。休み中は生活リズムが崩れないよう、起床就寝時間とメディアタイムのルールの確認や、お手伝いを決めるなど、具体的な計画を立てて取り組まれますようお願いいたします。また、1日3回の歯磨きと歯磨きカレンダーの記入の声かけもお願いします。休み中も、けがなく健康に過ごすことができますよう、よろしくお願いいたします。

感染症対策のお願い



★健康観察シート（本日、1月分も配布しています）

・休み中も朝・夕毎日、体温や体調の観察を行い、始業式に学校へ提出してください。学校での感染症対策の資料となりますので、忘れずにご記入ください。

★「新しい生活様式」

・手洗い、換気を重点的に行い、人が多く集まる場所ではマスク着用、身体的距離の確保などにも継続して取り組まれますよう、お願いいたします。また、風邪症状がある場合は家族以外の人との接触を避けて自宅療養するようにしましょう。今年度は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの流行も懸念されています。一度感染が拡大すると、医療機関が逼迫し混乱が起こることが予想されますので健康管理に努めましょう。

★感染した場合や濃厚接触者となった場合

・お手数ですが、学校へお知らせください。

★不安や心配なことなどがあれば、連絡を

・医療機関や相談窓口の他、学校の方にも遠慮なくお問い合わせください。

