

ほけんだより



九度山小学校 保健室

R4.12.14

No. 12

～おうちのひとといっしょによんでね～



～もうすぐ冬休み～

今年^{ことし}は、どんな一年^{いちねん}でしたか？新型コロナウイルスの影^{えい}響^{きやう}で、我慢^{がまん}しなければいけないことがたくさんあったと思^{おも}います。

もうすぐ冬^{ふゆ}休み^{やすみ}です。冬^{ふゆ}休み^{やすみ}中^{ちゆう}も体^{たい}温^{おん}測^{そく}定^{てい}を忘^{わす}れず^ずに、自^じ分^{ぶん}の体^{たい}調^{ちよう}に気^きをつ^つけ^けな^なが^がら、元^{げん}気^きに過^すご^ごし^して^てく^くだ^ださ^さい。

来^{らい}年^{ねん}、元^{げん}気^きな姿^{すがた}で会^あえ^える^るこ^こと^とを^を楽^{たの}し^しみ^みに^にし^して^てい^いま^ます。
よ^よい^い年^{ねん}を^をお^お迎^{むか}え^えく^くだ^ださ^さい。

みなさんはお正月^{しょうがつ}におせち^{せち}を食^たべ^べま^ます^すか。おせち料^{りよう}理^りは^は一^{ひと}つ^つに^に意^い味^みが^があ^ある^るの^ので^で調^{しら}べ^べて^てみ^みる^ると^とお^おも^もし^しろ^ろい^いで^です^すよ。私^{わたくし}は^はお^おせ^せち^ちを^を食^たべ^べる^るこ^こ、い^いつ^つも^も何^{なに}か^から^ら食^たべ^べよ^よう^うか^か悩^{なや}ん^んで^でい^いま^ます。

☆保健室から冬休みの宿題があります☆

◎体温測定表：毎日朝に体温を測定して記載してください。

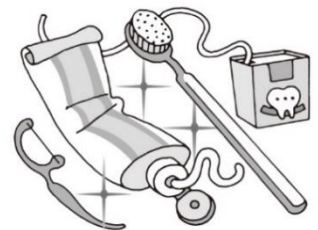
気^きに^にな^なる^る症^{しょう}状^{じよう}が^があ^あら^らば^ば早^{はや}め^めに^に受^{じゆ}診^{しん}し^しま^まし^しよ^う。



◎はみがきカレンダー：朝と寝る前にはみがきをしましょう。

(もちろん昼もみがいでくださいね)

できたところに○をつけてください。



◎はやね・はやおき・あさごはん：冬休みさいごの一週間は、朝起きた時刻・夜寝た時刻を

記載し、朝ごはんをたべた日は○をつけてください。

最終日に保護者の方からお子様に対して一言メッセージをいただければと思います。ご協力よろしくお願ひします。

*5・6年生はスキー交流の日は記入不要



★はみがきカレンダーと、はやね・はやおき・あさごはんは表裏になっています。

★すべて冬休み明け

【1年生から4年生：1/10(火)】【5・6年生：1/12(木)】に提出してください。

としあ ほけんぎょうじ
年明けの保健行事

- 身体計測 1月17日(火)〈全学年〉
- 視力検査 1月18日(水)〈1～3年生〉
1月19日(木)〈4～6年生〉

じゅんびぶつ
準備物



しんたいけいそく たいそうふく
身体計測 体操服
しりょくけんさ めがね
視力検査 眼鏡

●けんこうカードをおかえしします

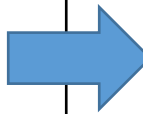
なつやす いこう けんこうしんだん けっか きにゆう かくにんご いんかん がっこう
夏休み以降の健康診断の結果について記入しています。確認後、印鑑をおして学校へ
ていしゅつ ば ちりょう しりょく き ふちょう はや せんもんい
提出してください。また、むし歯の治療や視力など気になる不調は、早めに専門医に
みてもらうようにしてください。 ていしゅつしめぎり
提出締切：12月19日(月)

IT (アイティー) 眼症とは

スマホ・テレビ・ゲームなどの IT機器を長時間使用したり、暗い場所や寝ながら画面を見たり
することで、め からだ がつかれて 現れる 症 状 のことです。

☆こんな症状ありませんか

- 目やその周りの疲れ・痛み
- 目が乾く(ドライアイ)
- 目がかすむ
- 頭痛やめまい



れんぞくじかん
連続時間をチェック

ゲームやスマホなど、30分以上続け
て使用するのはひかえましょう。



3つの首を温めて体ポカポカ



きた かぜ
北風がピューツと吹いたら、
からだ
体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3
つの“首”を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウオーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう
- 手首** 外に行くときは
手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、
厚手の靴下が◎



からだ げんき ふゆ す
体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

ふゆやす きかんちゅう し こ びょうき かんせんしゅう ばあい がっこう し
冬休み期間中に事故にあったり、病気や感染症にかかった場合は学校までお知らせください

12月29日～1月3日は学校閉庁日です

九度山小学校メール kudoe@kudoyama.ed.jp
九度山小学校 (54-2078)