



令和7年1月7日
城北小学校 保健室
No.9

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

ふゆ げんき
冬を元気にすごそう

生活リズムチェックを行います


寒さや乾燥等が増し、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する季節となりました。健康な生活についての意識を高め、生活リズムを整えることを目的として、生活リズムチェック表の取組を行います。ご家庭でのご協力をお願いします。

配付：1月15日（水）

期間：1月16日（木）

～1月22日（水）

提出：1月24日（金）まで

早起き	朝ごはん	運動	歯みがき	排便
十分な睡眠は、脳や体の疲れをとり、抵抗力を高めます。夜更かしすると、朝寝坊や食欲がわかないこともあるので、夜は早く寝ましょう。	朝食は、脳や体を目覚めさせます。一日を元気にスタートさせるためには欠かせません。 	適度な運動は体の調子を整えます。また、体力が向上し、抵抗力を高めます。外で遊んだり運動したりしましょう。 	食後は丁寧に歯みがきをしましょう。口腔内の清潔は、病気予防にもつながります。 	朝食後は腸が刺激されて排便がしやすいため、トイレに行く習慣をつけましょう。また、便意を我慢せず、便意を感じた時にトイレに行きましょう。

秋の歯科健診が終わりました

（12月7日・12日実施）

むし歯のあった児童には「結果のお知らせ」（ピンク色の用紙）をお渡ししました。早めに医師への相談・治療をお済ませください。治療後は「結果のお知らせ」を学校へ提出してください。要注意乳歯等についても、今回お知らせがあった場合は、受診をお済ませください。

今回お知らせのなかったお子さんも、口腔内の健康を保つため、継続的な定期健診をお受けください。

1月の保健行事

身体測定

9日（木）6年生

14日（火）3・4年生

15日（水）1・5年生

16日（木）にじろ・2年生



助産師さんによる命の授業（2・4年生）

29日（水）