

ほけんだより 1月

令和5年1月6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。

配布：1月10日

期間：1月11日～1月17日

提出：1月20日まで

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

(11月30日・12月8日実施)

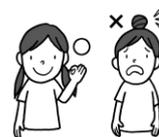
むし歯のあった児童には「結果のお知らせ」(ピンク色の用紙)をお渡ししました。早めに医師への相談・治療をお済ませください。治療後は「結果のお知らせ」を学校へ提出してください。要注意乳歯等についても、今回お知らせがあった場合は、受診をお済ませください。

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

7日(土) 6年
10日(火) 5年
12日(木) 3・4年
16日(月) 1・2年
17日(火) にじいる



助産師さんによる命の授業(2年)

24日(火)