

# ほけんだより



令和4年冬休み  
 成名小学校  
 ほけんしつ

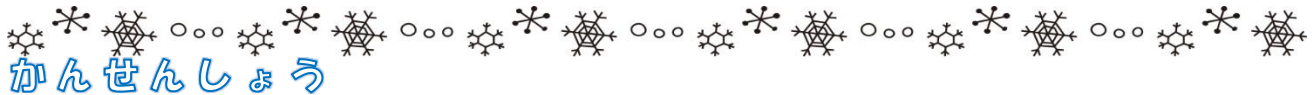
たくさん行事のあった2学期もあっという間に終わり、待ちに待った冬休みがやってきました。子どもたちにとってはクリスマスにお正月…楽しみがいっぱいの季節ですが、年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。「早寝★早起き★朝ごはん」を基本に規則正しい生活をしましょう。

計画的にすごそう！



2023年はみなさんはどんなことを頑張りたいですか？

「1年の計は元旦にあり」という言葉にもあるように1年の自分の目標を立てておく気持ちのよい新年のスタートが切れますよ。



かんせんしょう

## 感染症にかからないために

新型コロナウイルス感染症への感染が岡山県でも1日に3000人を超えるようになりました。津山市内の小中学校でも多くの感染が報告され、学級閉鎖になった学校も多くありました。また、岡山市の学校では約2年ぶりにインフルエンザとみられる集団感染もあったようです。今後も風邪などの様々な感染症への感染が拡大していきます。風邪に負けない体を作っておきましょう。

### 感染対策にピッタリな湿度は？

**湿度の目安**

- ✕ 40%以下  
ウイルスが増殖・活性化する
- ◎ 40~60%  
ウイルスが増殖・活性化しにくい  
人にとっても快適！
- ▲ 60%以上  
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎



手洗いうがい



しっかり運動



好き嫌いなく食べる



早ね早起き

\*保護者の方へ\*

今年度受診のおすすめを出してまだ受診されていない場合は冬休みの機会を活用して、計画的な受診をよろしくお願いいたします。特にむし歯は歯科医院で治療してもらわないと治りません。痛みが出る前に早めの治療を！また定期的な歯科受診でブラッシング指導を受けさせてあげてくださいね。

#### ・学年ごとのむし歯の治療率

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
治療率	50%	50%	60%	60%	100%	100%



ケーキにお雑煮におせち……



冬休み期間はおいしいものと出会うイベントがいっぱい!!!



「食べすぎ 飲みすぎ」で



体調をくずしてしまっは大変!! 自分

の体調に合わせて食事をとろう。

あさねぼう  
ついつい朝寝坊…パジャマのまま  
顔も洗わずゴロゴロ…なんて  
ことはありませんか?



学校のあるときのように

規則正しい生活を心がけよう!



食 べ す ぎ 飲 み す ぎ



ダ ラ ダ ラ し す ぎ

ふゆ やす  
ピーッ! 冬休み



ちゅうい  
〇〇すぎに注意



見 す ぎ や り す ぎ



は め は す し す ぎ

ふゆ やす  
冬休みには  
ゲームを思う存分楽しもう  
と思っている人!!



おうちのひととルールを相談して

時間を決めて、楽しもう!

寝る1時間前には片付けよう。

じゆう じかん  
自由な時間がたくさんあるから  
といって、何をしても良いという  
わけではありません。

き まり や ルール を 守 っ て 生 活 し、

気持ちよく新しい年を迎えられ  
るようにしましょう。

