



# すくすく 冬休み号

令和元年12月24日  
並木小学校保健室

冬休みは楽しい行事がたくさんあります！クリスマスにお正月、考えただけでもワクワクしますね♪でも、冬休みは他のお休みとちがいで、「1年のしめくり(終わり)」と「1年の始まり」をふくんだお休みになります。今年1年をふり返り、また新しい1年の目標をしっかりとたてましょう！



けんこう たの ふゆやす  
健康で楽しい冬休みにしましょう♪

## 冬休みの健康生活！！

- ① 生活のリズムをくずさないようにしよう！ 早寝・早起き・3度のごはん！
- ② 毎日、少しずつでも運動しよう！ はやく歩くだけでも運動になります！
- ③ かぜ・インフルエンザの予防をしよう！ うがい・手洗い・換気がたいせつ！

## インフルエンザにかかる時……



## なぜやインフルエンザにならないために

**しっかり睡眠!** バランスのいい食事

しっかり睡眠をとると、ウイルスをやっつける力がつきます！

野菜・肉・魚、バランスよく食べましょう！

**マスクをつける**

ウイルスを吸いこまないようにします。

**うがい・手洗い** **空気の入替え**

ウイルスは水はのどのおくまでいれて、うがいをしましょう。しっかりと手洗いをしよう！

ウイルスは空気が大好きです！こまめに窓をあけて、空気を入れ替えをしよう！

～地域学校保健委員会が行われました～

テーマ：「メディア利用と健康～上手に付き合う方法を考えよう～」

講師：埼玉県立大学 上原美子 先生

12月10日(火) 15:00～16:20 幸町小学校



並木小・幸町小・幸並中の3校合同の地域学校保健委員会が行われました。各校の児童・生徒・保護者・教職員や埼玉県立大学の学生が参加し、総勢150名で、メディアの利用と健康について考えました。

## ●冬休みは治療のチャンスです！！

健康診断の結果、治療や検査が必要だった人は、時間が取りやすいこの機会に受診をしましょう。特に、むし歯や要注意乳歯(永久歯のじゃまをしている乳歯)がある人は、早急に受診をお願いいたします。

今年のおし歯は、今年のうちに治しましょう！

冬休みが明ける頃には、全ての人の治療が終わるといいですね。

## 冬休みは、〇〇すぎに



令和元年度  
埼玉県学校歯科保健コンクール 優良校  
令和元年度 川口市学校保健 努力学校

保護者の皆様のご協力のおかげで、受賞することができました。今後とも並木小学校の保健活動に、ご理解・ご協力を賜りますよう、どうぞよろしくお願いいたします。