

えがお通信



大掃除でおうちの中をスッキリ!

No.11 R2.12.23 城北小保健室

冬休みも健康を守る行動で!

新型コロナウイルスの感染が始まって約1年。大きくいろんなことが変わった2020年でした。しかし、変わらないのは健康を守ること、命を大切にすること。一つ一つの行動が健康を守り、命を大切にすることがありますように。どうか楽しい冬休みをお過ごしください。

たのしい冬休み!



元気に過ごすポイント3つ

1 年末年始は楽しいイベントがたくさん。食べすぎに注意!

2 寒くても…早起きしよう!

3 少しずつでも運動しよう!

よい歯と口の健康賞を頂きました!

八戸市歯科医会より、今年もよい歯と口の健康賞が届きました。これは、今年度の歯科検診で、むし歯、要注意乳歯、歯の汚れ、歯肉の炎症など、どの異常も見られなかった人に贈られるものです。歯の健康を守る毎日の歯みがき、また、定期的な歯科受診でのメンテナンス等による成果ですね。冬休みも歯みがきカレンダーを配付しています。1日2回以上の歯みがきを目指して、取り組んでいきましょう。

コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️*	平熱 ~高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️*	高熱	☹️*	☹️*	☹️	☹️*
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	☹️	😊	☹️*

☹️* … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに *無症状の場合を除く

◆冬休み、これだけはしておこう! ~保健室からの宿題です!~

- ☐ 紅白帽子、中ズック、ランチョンマットを洗ってくる
- ☐ 新しい歯ブラシを準備する
- ☐ 病気の治療が終わった人は、受診カードを持ってくる
- ☐ 毎日3回歯みがきをして、歯みがきカレンダーをつける
- ☐ 休みの終わりに、歯みがきカレンダーの裏のけんこう調へを書く



◆身体測定のお知らせ【1月】

1月の身体測定を下記の日程で行います。寒くなければ服装は半袖短パンです。クラスごと(高学年はさらに男女別)で、密を避けて測ります。前日はお風呂に入り、爪を切っておくなどしておきましょう。髪を結ぶ人は2つに分ける髪型だと正確に測れます。準備をよろしくお祈いします。

14日: 上学年 19日: 下学年 *どちらも午前中

冬休み

元気に過ごさナイト!

スタート!



てあらいしナイト

手首も忘れず洗おう!

誕生日

10月15日

(世界手洗いの日)

好きなもの

石けんのおい



手洗いを
忘れた!
1マス戻る

手洗いを
毎日がんばる。
てあらいしナイト
が仲間になった。
3マス進む

たべナイト

好き嫌いせず食べよう!

誕生日

8月31日 (野菜の日)

好きなもの

だし巻きたまご



甘いものを
食べすぎた!
1回休み

ゴール

よくわナイト

早起きも続けよう!

誕生日

9月3日 (睡眠の日)

好きなもの

小さい頃から使っ
ているまくら



テレビを見ていたら
もうこんな時間!
2マス戻る

バランスよく
食べる。
たべナイトが
仲間になった。
2マス進む

ルール

じゃんけんをして



グーで
勝ったら
1マス進む



チョキで
勝ったら
2マス進む



パーで
勝ったら
3マス進む

まだまだあるよ!

元気な体の味方

早寝早起しナイト

寒い朝でも、学校
に行く日と同じ時
間に起きよう



朝ごはんたべナイト

しっかり食べて、
エネルギーをチャ
ージ!



運動しナイト

部屋にこもってば
かりいなくて、外
で体を動かそう

