

# 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を書こう



### ◆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

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



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



夜ふかしせず  
寝る。  
よくわナイトが  
仲間になった。  
3マス進む

テレビを見ていたら  
もうこんな時間!  
2マス戻る

## 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

