



新座市立池田小学校
保健室
R5.12.22
No.9



2023年も残すことあと1週間となりました。みなさんにとって今年
はどのような1年でしたか？ 楽しかったことうれしかったことを思い返
すと、また、“がんばろう！”というエネルギーがわいてきます。マイナス
の思い出は捨てて、新たな気持ちで新年を迎えられるといいですね。

保健室から冬休みの宿題



☆ 冬休みの歯みがきカレンダー

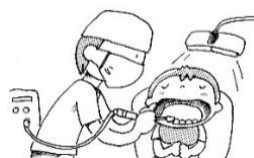
毎日、決まった時間に歯みがきができるように、カレンダーを活用して歯
みがきの習慣を身につけるようにしましょう。歯みがきカレンダーは今回
も保健委員会で作成しました。夏休みよりもみがく回数を増やしたり、てい
ねいにみがいたりできるといいですね。

歯みがきカレンダーは自分の反省を記入し、おうちの人からも一言書いて
もらって、1月9日（火）に学校に持ってきてください。

☆ 歯科治療のお願い

歯や歯肉の病気などで治療を終了していない児童には、個人面談のとき
に「歯科健診結果のお知らせ」を配付しました。必ず医療機関を受診し、治療
してください。なお、受診が済んだものにつきましては、受診結果の用紙を
学校へ提出してください。

受診率…62%(12月22日現在)



冬休みも規則正しい生活を心がけよう

冬休みにはみなさんが楽しみにしているクリスマスやお正月などがあり、
今からワクワク、ソワソワしていると思います。しかし、冬休みだから
といって夜ふかしをしたり、食べ過ぎたりすると体調を崩してしまいます
ので、冬休み中も規則正しい生活を心がけてください。そして、元気いっ
ぱい楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

休みの日も、学校に行 く日と同じ時間に起き よう。 	休みの間も、朝ごはん をしっかり食べよう。 	家の手伝いをしっか りしよう。
外で元気に遊んで 運動をしよう。 	好きなものだけでなく バランスよく食べよう。 	夜ふかしをしないよ うに、気をつけよう。

手洗い・うがいをしよう



保健委員会で業間休みに手洗い・うがい
の呼びかけ運動をしております。これから
冬本番となり体調を崩しやすくなりま
す。こまめに手洗い・うがいをしてウイル
スやばい菌をやっつけましょう。