ほけんだより 冬休み号

R5.12.22　福井南特別支援学校　保健室

明日から冬休みです。クリスマスにお正月、楽しみなことがたくさんありますね。来年も元気に学校生活をスタートできるよう、規則正しい生活を心がけて楽しい冬休みをすごしましょう！

冬休みはこれをするチャンス！

食生活を見直す

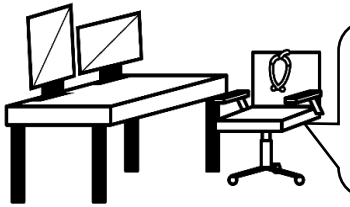
- □ バランスよく食べる
- □ 腹八分目を意識する
- □ ダラダラ食べしない

しっかりすいみんをとる

- □ 早寝早起きをする
- □ 寝る前は画面を見ないようにする

運動する

- □ お手伝いがおすすめ
- □ 雪が降ったら雪かきもおすすめ



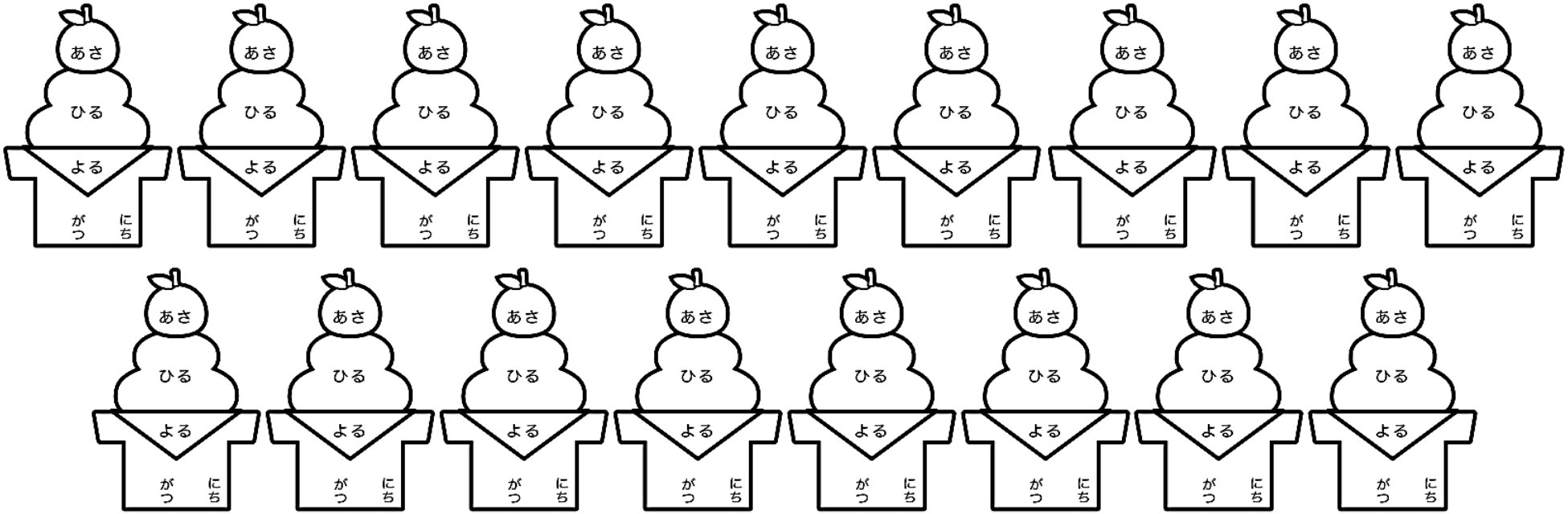
冬休みは受診のチャンスです！

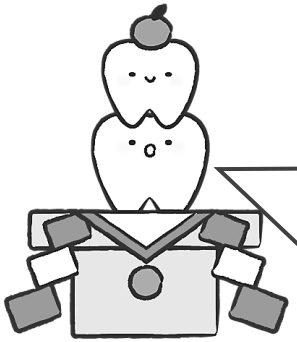
春と秋の検診で受診するように勧められた人は、もう受診しましたか？特に虫歯は、治療しないとよくなりません。まだの人は冬休み中に受診しましょう。受診が終わって、紙をまだ学校に持ってきていない人は、冬休み明けに紙を学校まで持ってきてください。

おうちの方へ

日ごろから本校の保健活動に御協力いただきありがとうございます。12月に入り、風邪症状で来室、欠席する児童生徒が増えました。冬休み中も家庭内や外出先での健康観察や感染症対策をお願いします。

ふゆやすみ　はみがきカレンダー



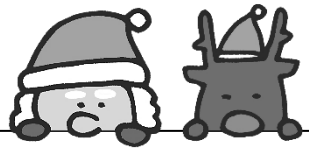


虫歯を予防するために、

冬休みも歯みがきをしましょう！

毎日3回歯みがきして、全部色がぬれた人の

カレンダーは、保健室前に貼り出します！



小低・小高・中・高　　年　　組

名前