

ほけんだより：低学年の子は、おうちの人と一緒に読んでね！

# げんきいっぱい



精華小学校保健室 令和2年12月18日（金）

今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みなさん、感染対策を本当によく頑張りました。もうすぐ冬休みです。1年の疲れが出て、体調を崩さないように、生活リズムを整えて過ごしましょう！冬休み明けも元気な姿を見せてくださいね。良いお年を(\*^-^\*)



## ○冬休みも忘れず、歯みがきを！

冬休み用に歯みがきカレンダーを配付します。今年は、給食後の歯みがきができませんでしたが、休み中は昼の歯みがきもできるといいですね！また、むし歯は寝ているときにつくられることが多いです。夜の歯みがきは、鏡をみて、歯と歯の間や歯肉の境目などみがき残しがないように丁寧にしましょう。仕上げみがきもお願いできると完璧！！

### 《 保護者の皆様へ 》

お子さんとのふれあいの場、口内の様子（むし歯やみがき残し等）を確認する場として仕上げみがきをしていただけたら幸いです。また、保護者の方にコメントを書き添えていただく欄があります。お子さんの歯みがきの様子を見てお気づきになられたことをご報告ください。よろしくお願いいたします。

歯みがきカレンダーの裏面に健康チェックカードがあります。冬休みも引き続き、検温と体調のチェックをお願いします。



## ○治療がまだの人は早めの受診を！



健康診断で治療のすすめをもらった子は、もう病院へ行きましたか？学校に受診結果が届いていない子には、改めてお手紙を配付します。病院へ行く時間があまりない・・・という子も多いと思います。冬休みの予定の一つに「病院の受診」をいれて、1年の締めくくり、1年のスタートが健康な身体で迎えられるようにしましょう！

## 手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...

今年「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでいねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう“手洗いのプロ”。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



\* 来週からの懇談で、健康面で心配な事等がありましたら、保健室にお立ち寄りください。