

# ほけんだより

春日部市立幸松小学校

平成29年1月17日(火)

NO.9

冬休みは元気に過ごせましたか。冬はかぜのウイルスが大好きな季節ですから、かぜを引いてしまった人もいるかもしれませんね。

かぜの予防の基本は、うがい・手洗いです。とくにトイレの後、食事の前、そうじの後には忘れないようにしましょう

「水が冷たいから」と手をぬらすだけではなく、石けんをよく泡立てて、きれいに手を洗いましょう。



## 生活リズムを取り戻そう

冬休みが終わって、学校生活が始まりましたが、授業中に眠くなったり、体がだるい人はいませんか？冬休み中、夜遅くまで起きていたりして生活リズムをくずしてしまった人は、早く学校生活のリズムを取り戻しましょう。

### 起きる時間を

1.0分早めてみよう

太陽の光を浴びると  
目が覚めるよ



### 朝食

必ず食べよう

時間がないときでも  
何か食べてこよう



### 適度に

体を動かそう

家の中でもお手伝いなどで  
こまめに体を動かそう



### おうちの方へ

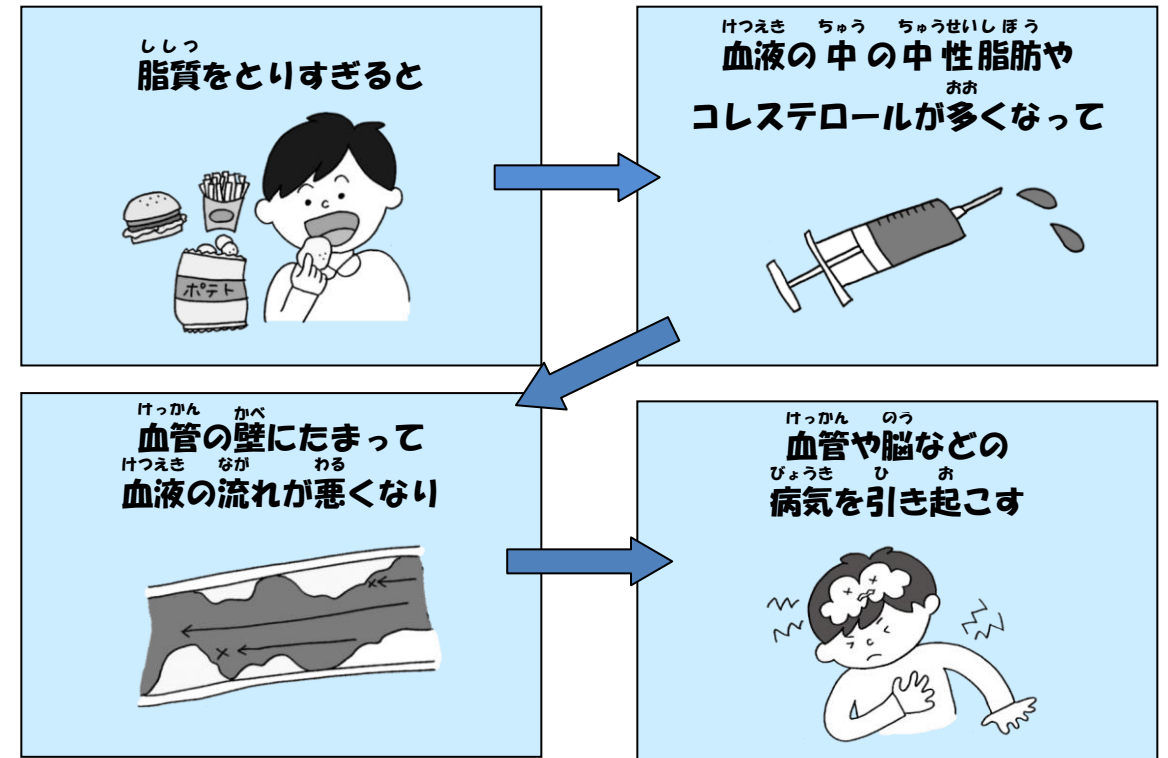
『登校前の健康観察』を引き続きお願いいたします。

全国的にインフルエンザやウイルス性胃腸炎の流行が話題になっています。

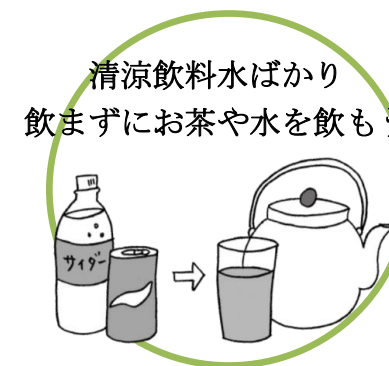
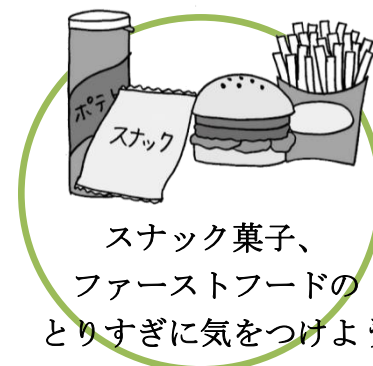
朝起きた時のお子さんの様子を見ていただき、体調がすぐれない、熱がある、気持ちが悪い、食欲がないなど、いつもと違う場合は、ご家庭で様子を見ていただければと思います。

生活習慣病を  
予防しよう！

## 脂質のとりすぎに注意！



しつ 脂質のとりすぎを防ぐために・・・



### むし歯の治療が進んでいますか？

まだ治療中の人は、根気よく、むし歯がなくなるまで治療を続けてください。まだ、歯医者さんへいっていない人は、早く治療を始めてください。むし歯は、自然に治りません。

4月になると、歯科健診があります。その時の検診結果が、むし歯ゼロになるように、口の中をチェックして、むし歯がある場合には治しましょう。