



2学期も終わり、今年も残りわずかになりました。みなさんにとってどんな1年でしたか。今年は、感染症に気をつけながら、少しずつ学校行事もおこなってきましたね。行事や毎日の生活の中で、お友だちと協力したり、自分の目標にむかってがんばったりするみなさんの姿は、とても立派でした。明日から始まる冬休み、ゆっくり体を休めて、楽しい時間をすごしてください。また3学期に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

1年間をふいかえろう！
けんこうつうちょう
健康通知表

①を選んだら1点、②なら2点、③なら3点です。合計で30点
とれたら、あなたは健康的!!
さあ、何点とれるかな？

合計

てん点

なんでもよく食べたかな？

①きれいなものは食べなかった。
②きれいなものも少し食べた。
③なんでも食べた。

外で元気にあそべたかな？

①ほとんど外であそばなかった。
②ときどきあそばなかった。
③いつも外で元気にあそべた。

食後にはみがきできたかな？

①いつもできなかった。
②ときどきわすれてしまった。
③かならずみがけた

ハンカチ・ティッシュもてたかな？

①わすれることが多かった。
②学校にはもってきていた。
③毎日ポケットに入れて持ち歩けた。

外からもどったら、手洗い・消毒できたかな？

①いつもできなかった。
②ときどきわすれてしまった。
③かならずできた。

夜、早くねたかな？

①いつも夜おそくまでおきていた。
②ときどきねるのがおそかった。
③毎日9時(1~3年生)、10時(4~6年生)までにねた。

毎日のうんちは？

①いつもカチコチうんちか、べちゃべちゃうんち。
②ときどきバナナうんち。
③いつもバナナうんち。

テレビ、ゲーム、スマホやタブレットは？

①時間を決めずに、使っていた。
②決めた時間より、ときどき長く使った。
③いつも決めた時間を守れた。使わなかった。

朝おきるときは？

①毎日おきるのがつらい、お家の人におこされた。
②ときどきおきるのがつらかった。
③毎日すっきりおきられた。

朝ごはん食べたかな？

①いつも食べなかった。
②ときどき食べなかった。
③毎日食べた。



ふゆやす かんせんしょうよぼう 冬休みも感染症予防をつづけよう!

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにくわえ、冬はノロウイルスやロタウイルスなどが原因となる、感染性胃腸炎も流行しやすい季節です。

まいにち けんおん 毎日の検温 けんこうかんさつ 健康観察

検温カードに記録して、**1月11日(火)**に提出してください!



て 手あらい てゆび しょうどく 手指の消毒

食事の前や、トイレの後、家に帰ったとき
はもちろん、出かけた先でも、
こまめにやろう!



ただ 正しく マスクをつける

マスクから、口や鼻がでていることは
ないかな?



こまめに かんき 換気しよう!

1時間に1~2回換気しよう!
お正月など、人が集まるときは、
とくに気をつけよう!



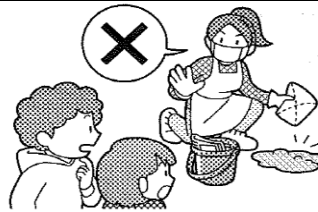
きそくただ 規則正しい せいかつ 生活をする

早ね早おき、3食
しっかり食することで
病気に負けない
体をつくろう!



おう吐物には近づかない “しっかり” 加熱で予防!

感染している人のおう吐物から
感染することもあります。



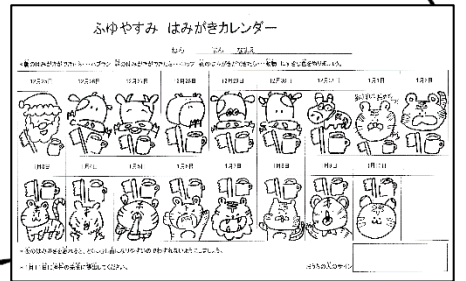
十分に加熱してない二枚貝
(カキ、ホタテ、アサリなど)
の/ロウイルスで、食中毒
になることがあります。



ほけんしつ 保健室から

ふゆやす しゅくだい 冬休みの宿題

冬休みは、おもちゃおせち料理など、おいしいものを
食べることを楽しみにしている人も多いかと思ひます。
食べたら、ていねいに歯をみがきましょう。
冬休みの「はみがきカレンダー」をくばりました。
1月11日(火)に担任の先生に提出してください。

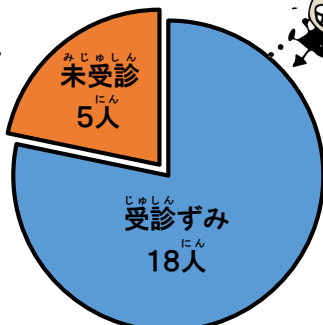


は 保護者の かたへ

ふゆやす りょう びょういん い 冬休みを利用して病院に行きましょう!

学校での健康診断の結果、検査や治療が必要で、まだ病院へ行っていない人にもう一度受診のすすめを
だしました。早めに受診しましょう。受診したら、診断結果の「連絡票」を学校に提出してください。

歯科治療状況



眼科受診状況 (十月の検査)

