

ほけんだより 12月

平成25年12月17日

仙台市立中野栄小学校

今年も残すところ2週間あまりとなりました。今年も大きなけがもなく過ごすことができました。さて、もうすぐ冬休みがやってきます。日中もこの時期らしく、凍てつく寒さとなってきました。規則正しい生活を冬休み中も心がけて、元気にすごしてください。

生活リズムを
乱さないようにしよう



すききらいせず
バランスよく食べよう



きちんと歯をみがこう



お手伝いなどで
からだを動かそう

ふゆやすみのけんこう

食べすぎ
の飲みすぎに注意



かぜの予防をしよう



冬休み 歯みがき がんばりカード

生活が不規則になりがちな冬休みですが、3回の歯みがきで、規則正しい生活にリズムをつけましょう。

1日に3回 歯みがきできたら 青色
2回 歯みがきできたら 黄色
1回 歯みがきできたら 赤色
を「くつした」にぬってください。

1月8日(水)に もってきてください。

冬休み 健康のめあて

★ 起きる時刻 ★
時 分までに 起きる

★ 寝る時刻 ★
時 分までに 寝る

特に気をつけたいこと

りんごほっぺ病

(伝染性紅斑)

ヒトパルポウイルスB19による
飛まつ感染で発症する伝染病。

5～6日の潜伏期間をすぎて、1
週間ほど無症状か、軽いかぜの症
状がある。その後ほっぺや太ももや腕
にまだらもようの発疹がでる。発疹
がでた後は、他の人に感染しない。

最近2・3年生を中心に、ほっぺが
リンゴのように赤くなっている子
が多くみられます。ほっぺが赤く
なっているころには、人にうつら
ないといわれているので、体調が
よければ登校しても大丈夫です。
もし他に気になる症状がある
場合は、病院へご相談ください。

先生からのメッセージ

□に入る文字をつなぎあわせて、先生
からの暗号メッセージを解読してね。

□ームばかりしないで、外で体
を動かして遊ぶのは、とても大切です。
う□どうをすると、体があたたか
くなるし□分もすっきりします。
□わとびやおにごっこも楽しいですね。
休み中は□だんよりじ□うな
時間が多くなります。お手伝い□勉
強の時間をきめて計画的に□ごしま
しょう。休みあけ□なさんの元気な
顔に会えるの□楽しみにしています。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7つのちがいをさがそう

右と左のちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。

