



令和2年12月
細谷小
保健室

今年もあとわずかになりました。みなさんにとって、どんな一年でしたか？大きなけがや病気をせずにすごせましたか？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。そんな中でも、できることを元氣いっぱい活動していましたね。いよいよ冬休みです。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。



《発熱等の症状が出た場合の受診方法》

この時期に、発熱や咳などの風邪症状がでると受診を迷われるかと思います。栃木県では、下記の流れで、受診を検討していただければと思います。

かかりつけ医等に
電話で相談



かかりつけ医等に
連絡できない場合

相談

かかりつけ医



受診・相談センター

0570-052-092
(24時間対応)

診療

案内された
方法で受診



診療・検査医療機関

案内先医療機関の
診療時間内に電話
連絡の上、案内さ
れた方法で受診



は けんこうきょうしつ (おんせい) 歯の健康教室 (3年生)

10日に『歯の健康教室』
を行いました。



まずは、クラスごとに歯科衛生士さんがブラッシング指導を行いました。みがき残が多い箇所を丁寧に教えていただき、各家庭で歯の染出しをするために綿棒が配付されました。

次に、歯科校医 高山先生から、クイズも交えた楽しいご講話をしていただきました。

最後は、全員へちょっと早いクリスマスプレゼントの歯ブラシをいただきました。

子供たちは、この授業を通して歯みがきの大切さや、かむことの大切さを学ぶことができたようです。



こどもとお酒

子供が最初にアルコールを口にするきっかけは、「大人から勧められて」が1番多いという結果がでています。

年末年始は大人がお酒を飲む機会の多くなる時期です。大人にとってはいろいろな意味を持つお酒も、子どもにとっては脳細胞を破壊したり、成長をさまたげたりする「毒」でしかありません。

『大人は勧めない！』『子供は飲まない!!』を守りましょう！

※子どもの飲酒は「未成年者飲酒禁止法」という法律で禁止されています。





元氣は過ぎナイト!

スタート!



手洗いを
忘れた!
1マス戻る

手洗いを
毎日がんばる。
てあらいいナイト
が仲間になった。
3マス進む

であらいいナイト

手首も忘れず洗おう!

10月15日
(世界手洗いの日)
好きなもの
石けんのにおい



たべナイト

好き嫌いせず食べよう!

8月31日 (野菜の日)
好きなもの
だし巻きたまご



甘いものを
食べすぎた!
1回休み

よくねナイト

早起きも続けよう!

9月3日 (睡眠の日)
好きなもの
小さい頃から使っ
ているまくら



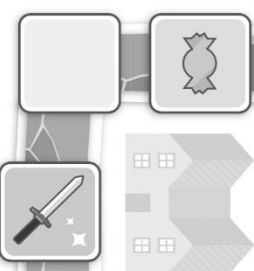
夜ふかしせず
よくねナイトが
仲間になった。
3マス進む



ゴール

テレビを見ていたら
もうこんな時間!
2マス戻る

パジャマよく
食べる。
たべナイトが
仲間になった。
2マス進む



ルール

じゃんけんをして



ゲームで
勝ったら
1マス進む



チョキで
勝ったら
2マス進む



パーで
勝ったら
3マス進む

まだまだあるよ!
元氣な体の味方

早寝早起きナイト

寒い朝でも、学校
に行く日と同じ時
間に起きよう



朝ごはんたべナイト

しっかり食べて、
エネルギーをチャ
ージ!



運動しナイト

部屋にこもってば
かからないで、外
で体を動かそう

