



城西小学校
保健室 No.9

2024年12月18日

としこ「年越し」というと、いまはおおみそかよるがんたんよあ
にかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備
をすることをいいました。昔は「事はじめ」といって、12月13日
ごろからおおそうじもち餅つきなどのお正月の準備をしていたそう
です。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回
りをきれいにしていきましょう。

お子様と一緒に読みください。



もうすぐ冬休み

おも
思いっきり

がんばる
楽しむ

ための

合言葉

ふゆやす
冬休みには、楽しい予定が
はい
入っている人もいれば、勉強
をがんばる予定の人もいるか
もしれません。すべての基本
となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

うすぜ
薄着はNG。上手に重ね着を
しましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済まらず湯船に
ゆっくりつかりましょう。

に

ちゅうは外で運動しよう

さむ
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。
てきどからだうご
適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

せいかつ
生活リズムを保つコツは早起き。
がっこう
学校がある日と同じ時間に
お
起きましょう。

け

んこう的な食生活を

た
食べすぎに注意して、腹八分目
を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると
おも
思わぬトラブルに。

い

つも手洗い忘れずに

てあら
手洗いは感染症予防の基本です。
せいけつ
清潔なハンカチもポケットに。



はる おこな しりよくけんさ し か けんしん けっか う
春に行われた視力検査や歯科検診の結果を受けて、
けんさ ちりょう い ひと ひと じゅしん
検査や治療に行ってくれた人もいますが、まだ受診でき
ていない人もいます。眼科で治療を受けた人は全校で
66%、し か ちりょう う ひと ぜんこう
歯科で治療を受けた人は全校で56%でした。

ふゆやす じかん ちりょう ひと
冬休みは時間があるので治療のチャンス!まだの人
は受診をおすすめします。

しりよくけんさ けっか い か ひと じゅしん し わた
視力検査の結果で「B」以下の人には、受診のお知らせを渡
しています。お知らせをもらっていない人も、遠くのと お も じ み
の文字が見えにくいと感じる人は、一度眼科に相談してみ
てもいいですね。

し か おな いた いわ かん だいじょうぶ ほう たいへん はや じゅしん
歯科も同じです。痛みや違和感を「これくらい大丈夫」と放っておくと、大変なことになります。早めの受診
がおすすめです。

すでに受診が終わり、結果の用紙を学校に提出していない人は、提出を
お願いします。



SNSの 使い方 を考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは
楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を
間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う
相手は年齢や性別を偽っているかもしれ
ません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、
警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれて
しまうかも。

3 がっ き がつ か げん き あ
3学期のスタートとなる1月7日、元気なみなさんに会える
ことを楽しみにしています。よいお年を!

