



令和6年12月18日
佐世保市立大久保小学校
保健室

寒さが厳しくなりました。今年も残りわずかとなりました。来年も元気に過ごすことができるように、食事や睡眠、感染予防などにご家庭も気がけ、生活習慣の見直しをお願いいたします。

健康観察をお願いいたします！

体調不良での来室者・欠席者が増えています。なかには、マイコプラズマ肺炎やインフルエンザ、溶連菌感染症などで欠席する児童もいます。学校は集団生活のため、感染が広がりやすいです。毎朝、ご家庭での健康観察をお願いいたします。

- 発熱はしていませんか。
- のどの痛みやせきなどの症状がありませんか。
- 食欲はありますか。
- 下痢や嘔吐はしていませんか。



体調不良の場合は、無理をせず休ませてください。欠席する場合は、必ず学校への連絡をお願いいたします。

～現在の受診状況(12月16日現在)～

視力 46.2%

歯科 23.1%

視力検査、歯科検診の2回目を11月に実施しています。視力は、B以下の児童には黄色い視力検査カードを配付しています。歯科検診は、ピンクの紙でお知らせしています。所見ありの場合は歯科医院に持参して受診をお願いいたします。



歯の健康優良校コンテストで表彰されました！

12月7日(土)に、第64回佐世保市学校保健研究大会が開催されました。本校は歯の健康優良校コンテストにおいて、小規模校の努力賞をいただいています。

日頃のご家庭でのご協力ありがとうございます。今後もよろしくお願いいたします。

もうすぐ冬休み
* 思いっきり *

がんばる **楽しむ**

ための
合言葉

冬休みには、楽しい予定が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
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。

ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
寒いどつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。

ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け んこう的な食生活を
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思わぬトラブルに。

い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

冬休みも健康的な生活を送ることができるよう、生活チェックカードを実施します。24日配付予定です。自分の健康の目標、メディアのルールを記入する欄がありますので、ご家庭でお子様と一緒に考え話し合われてご記入ください。