

ほけんだより12月

令和6年
12月号
国見小学校
保健室

いよいよみなさんが楽しみにしている冬休みが近づいてきました。年越し、お正月と楽しい行事が近づきます。でも、夜ふかしや食べすぎは体調をくずす原因になってしまうかもしれません。つらい冬休みだった・・・なんてことにならないように、生活リズムをくずさず元気にすごしましょう。

保健室からのお知らせ

① 成長の記録について ~保護者懇談会にて配布~

保健関係書類用の茶色のふうとうに入れて提出してください。

成長の記録

(12月の欄におうちの人のサインをもらいましょう)

【12月16日(月)までに持ってきましょう。】

② 冬休みは治りょうのチャンス!

治りょうのお知らせの紙をもらったけれど、まだ治りょうに行っていない人、眼科検査の結果、治りょうが必要な人は、この冬休みがチャンスです!新年、元気いっぱいにすごせるように、病院で一度みてもらいましょう。受診が終わったら、「精密検査のお知らせ」の用紙を学校まで提出してください。



③ 感染症に気をつけよう!

インフルエンザ流行期に入り、県内の学校では、インフルエンザによって学級閉鎖・学年閉鎖になっているところも見られます。また、校内でもかぜ(せき・はな水・のどが痛いなど)をひいている人を見かけます。手洗い、マスク、換気など、今まで以上に感染症対策をしっかり行って、元気に冬を過ごせるようにしましょう。



④ 冬休みのすごしかた ~6つのことにチャレンジしよう~



朝ごはんを毎日食べよう



メディアはルールを守ってつかおう

早ねをしよう

楽しい冬休みにしよう!



決まった時間に起きよう



適度に体を動かそう



お手伝いをしよう

保護者の方へ ~保護者懇談会での精密検査お知らせの配布について~

4月に実施の健康診断の結果・・・

歯科検診 精密検査未受診の人



11月に実施の2回目の視力検査の結果・・・

精密検査が必要な人(B以上または、精密検査未受診の人)

には、「精密検査のお知らせ」を保護者懇談会で配布しました。お知らせが届いたら、なるべく早く受診していただくことをお勧めします。学校における健康診断は「スクリーニング(疑わしいものを選び出す)検査」です。医療機関を受診した結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。