

ほけんだより 9号

平成30年12月19日

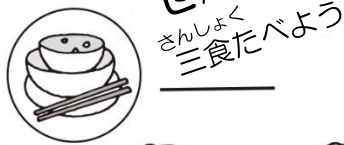
熊本支援学校保健室

文責 田上

2学期も残すところあと少しです。冬休みに入るとあっという間に2019年をむかえますね。今年(ことし)は皆さんにとってどんな(ねん)1年(とし)でしたか？ よくなかったことを反省(はんせい)するのも大切(たいせつ)ですが、今年(ことし)できるようになったこと・がんばったことをたくさん(おも)思い出(だ)して、新しい年(あたら)へのエネルギー(とし)にしましょう！！3学期も笑顔(がっき)で皆さん(えがお)に会(あ)えるのを楽し(たの)みにしています♪

かぜにまけない！5つのポイント

「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心(こころ)がけて、冬休み(ふゆやす)を元気(げんき)にすごしましょう。



3つの首(くび)をあたたかへ



首(くび)、手首(てくび)、足首(あしくび)は、皮(ひ)ふに近(ちか)いところ(ふと)に太(けっかん)い血管(と)が通(とお)っています。この3つの首(くび)をあたたためることで、全身(ぜんしん)にあたたかい血(ち)がながれ、からだ(ち)がポカポカしてきます。

外(そと)へ出(で)かけるときは、マフラー(てぶくろ)や手袋(なご)も、長(なが)めの靴下(くつした)などで、3つの首(くび)が冷(ひ)えないように(し)ましょう。

保護者の皆さまへ

1学期に「歯科診断結果のお知らせ」をお配りしましたが、受診報告書が出されていないご家庭に再度用紙をお配りします。冬休みを利用して、是非歯科受診していただければと思います。

(※5、6月の歯科検診の結果ですので、現在の口腔状態と異なる場合があります。)

定期受診をされている、治療したが受診報告書を紛失した等、受診報告書を提出できない事情がありましたら、その旨をご記入のうえご提出ください。



※ *裏(うら)に“冬休み元気(ふゆやす げんき)カレンダー”があります* *