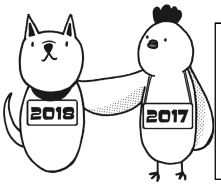
# ほけんだより 冬休み号



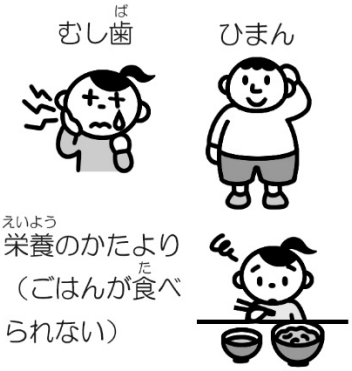

茂木小学校
保健室
2017.12
NO.10

本校でもインフルエンザやマイコプラズマ感染症の発生がありました。石けんを使っての手洗いやうがい、水分補給をすることが大切です。また、こまめに部屋の換気もしましょう。

今年も残り少なくなりました。歯や目の治療が必要な人は、早めに受診を済ませ、気持ちよく新しい年を迎えましょう。

## おかしの食べすぎに気をつけて！

食べすぎると、
こんなことになるかも!?



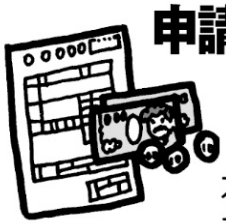

●食べるときのくふう・ちゅうい

・お皿にとりわけて食べる

・ながら食べをしない

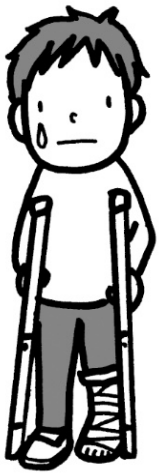
・１人で食べない
（おうちの人と食べる）

## 申請忘れはありませんか?



学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。

申請される方は担任または保健室までご連絡ください。



## 冬休みも同じ時間に起きよう！！

年末年始は、つい夜ふかしをしてしまいがち･･･。でも、生活リズムは一度乱れると元に戻すのが大変です。３学期が始まる時、「朝起きるのがつらい」という状態にならないために、冬休みの間も「毎朝、学校がある時と同じ時間に起きること」を心がけてください。朝早く起きれば、自然と夜も早く眠くなり、夜ふかしのくせがつきにくくなります。朝、決まった時間に起きる週間を守って、新しい年になっても元気に学校生活が送れるようにしましょう。

## 保護者の皆さまへ

冬休み期間中に学校感染症（インフルエンザ・水ぼうそう・おたふくかぜなど）に罹患し、冬休み期間中に治癒した場合は「治癒証明書」の提出は必要ありません。ただし、<u>始業式以降も治癒しない場合は、登校する際に「治癒証明書」が必要となります</u>ので、学校にお知らせください。