

# ほけんだより

冬休み特別号  
栃木市立寺尾小学校



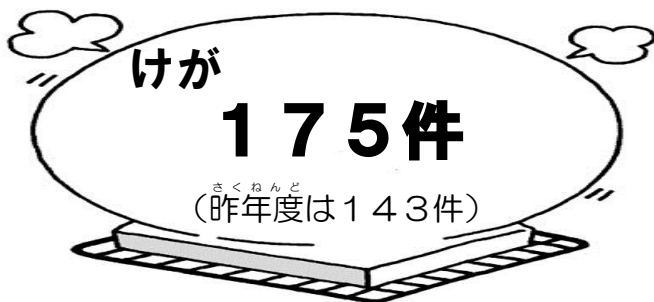
## 2学期、たいへんよくがんばりました

あっという間に2学期も終わり、冬休みが始まります。2学期にはオープンスクールや持久走大会などの大きな行事もあり、楽しみながら毎日元気よく過ごすことができましたね。とてもすばらしいことです。冬休みも健康・安全に気をつけて生活し、3学期の始業式に、また元気に登校しましょう！

## 2学期の保健室利用について



9月から12月までの、保健室利用状況をお知らせします。



けがは、昨年度の2学期に比べて大きく増加してしまいました。中でも、**打撲**による来室が多くありました。周りをよく観察して、安全を確認して行動するようにしましょう！また、病気では**頭痛**で来室する人が多くいました。これからも無理はせず、**不調**を感じる時にはすぐにお家の人や先生に伝えて、ゆっくり休むようにしましょう。

## 保健室から 冬休みの宿題

みなさんが元気に3学期を迎えられるように、保健室から宿題を3つ出します！

### ① 歯みがきカレンダーをつけよう！

お休みの日だからこそ、**歯みがき**を**1日3回**、ゆっくり丁寧にすることを心掛けましょう！そして、歯みがきカレンダーを赤いコマでいっぱいできるようにしましょう！

### ② 風邪やインフルエンザにならないようにしましょう！

生活リズムが変わりやすく、お出かけも増える冬休みです。**手洗いうがい**をしっかりと行い、**出かける時はマスクを着用**するなどして、しっかり予防しましょう！

### ③ 心も健康にしよう！

悩みや不安がある人は、周りの人に相談したり心を休憩させたりしましょう！そして、毎日笑顔でたのしく過ごし、心にも元気を蓄えましょう！



## 重要

## 1月に入りインフルエンザや感染性胃腸炎になってしまった場合

発熱した日付や症状を学校に連絡ください。始業式が出席停止になる場合もありますので、必ず日数を確認していただきますようご協力ください。なお、学校への連絡は1/4(金)以降の8:10~16:40の時間帯でしていただきますようご理解ご協力をよろしくお願いいたします。