



令和3年12月
新潟市立西特別支援学校
保健室

クリスマスにお正月と、楽しみがいっぱいの冬休みが始まります。冬休みを元気に過ごすためには、早起き・早寝で、生活のリズムを崩さないようにすることが大切です。3学期の始業式に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

たの ぶゆ やす 楽しい冬休みにするために ♪♪

○起きる時刻、寝る時刻を決めましょう。

*生活リズムを大きく崩さないことが肝心です。

○食事をしっかりと摂りましょう。

*体が温まる食事がおすすめです。 *おやつは時間や量を決めて。

○食後の歯みがきをしましょう。

*むし歯や歯肉炎を予防するため、特に夕食後のていねいな歯みがきが大切です。

○外から帰ったとき、食事の前後、トイレの後は手を洗いましょう。

*石けんで、ていねいに手を洗いましょう。 タオル・ハンカチは共用しないように。



冬休み中の体温測定(健康観察)及び

風邪・発熱症状がある時の対応等について(お願い)



・日頃より、感染症対策へのご理解、ご協力をありがとうございます。冬休み中も、体温測定(健康観察)、手洗い(手指消毒)、マスクの着用、換気の徹底等で、感染症予防に留意してお過ごしくください。

※ 風邪症状や、体温が 37.0℃以上ある(平熱より 0.5℃以上体温が高い)ときは、外出を控え、休養しましょう。

※ 風邪のような症状が続くとき、発熱したときは、かかりつけ医にご相談ください。

※ 新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、学校 ☎0256-73-3311(月曜～金曜 8:20～16:50)にも連絡をお願いいたします。なお12月27日(月)～1月5日(火)は学校閉庁日のため、下記に連絡してください。

教育委員会学校人事課 ☎025-226-3237 (8:30～17:15)

※ なおこの間、土曜日・日曜日、振替休日は教育委員会も閉庁となります。

裏面もご覧ください

歯科医院で定期的に検診を受け



むし歯や歯肉炎を予防！

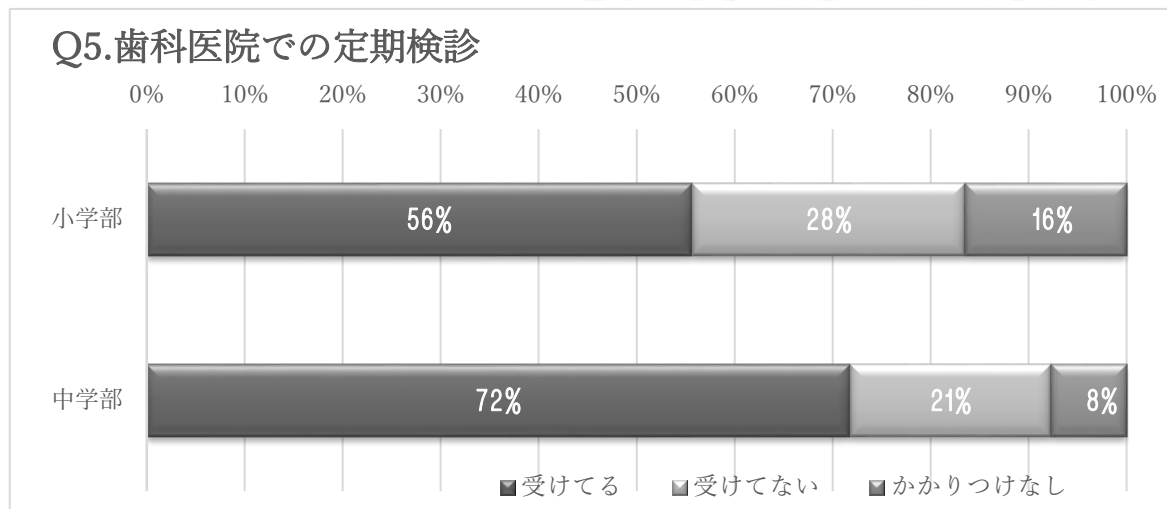
かかりつけの歯科医院があると安心です。

かかりつけの歯科医院(歯医者さん)をみつけましょう！

むし歯等がなく、歯科医院に行ったことがない…、歯医者さんが苦手で、受診や治療をあきらめてしまっている…ということはありませんか？

歯科受診に関してお困りのことがあれば、担任又は保健室へご連絡ください。

R3「歯みがき等の実態アンケート」より



★かかりつけの歯科医院で、定期的に検診を受け、むし歯や歯肉炎を予防しましょう。

※「受診結果通知書」が提出されていない児童生徒のみなさんに、「歯・口腔健康診断結果」を再発行しました。歯科受診が済みましたら、「受診結果通知書」の提出をお願いします。



冬休み『歯みがきカレンダー』について

「歯みがきカレンダー」が、毎日の歯みがきの励みになるようでしたら、ご活用ください。活用された場合は、1月11日(火)に、担任へご提出ください。