

# ほげんだより

愛川町立中津小学校  
保健室  
令和7年12月22日

## 第12号

もうすぐ冬休みに入ります。長期休み中はどうしても生活リズムが崩れがちです。特に年末年始は親戚や仲間が集まる機会が多く、大人も子どもも、夜更かし・朝寝坊の生活になってしまいがちです。いつもは7時に起きているのに9時に起きたとすると、2時間の時差ができるわけです。すると頭も体も時差ぼけ状態になってしまいます。その結果、冬休み明けに「頭が痛い」「元気が出ない」「体がだるい」などの症状が出やすくなります。それを防ぐためにも規則正しい生活を維持しましょう。遅くとも始業式の3日前には通常的生活リズムに戻すことをおすすめします。

### 冬休みに気をつけたいこと

- ☐ クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- ☐ おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- ☐ 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ☐ ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- ☐ 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



## ..... 保護者の方へ ~タバコやお酒にご注意を~ .....

年末年始は、家族や仲間との集まりやイベントが増える時期です。残念ながら、子どもたちが興味本位でお酒やタバコに手を出してしまったり、大人が「ちょっとだけなら…」と無責任に勧めてしまったりすることがあるかもしれません。しかし、成長期の子どものために、タバコやお酒は健康被害があるため、法律で禁じられています。「親の愛情」として、子どもがお酒を飲んだりタバコをすったりしないように、注意してあげてください。



## ～お知らせ～

愛川町教育委員会を通じて、公益社団法人 日本学校歯科医師会発行 歯科指導用冊子『歯の王さまってなーに？低学年編』が、中津小学校に10部届きました。

ほげんだより裏面に冊子の一部を掲載しました。自分の歯にあった上手なブラッシングは毎日の積み重ねがあってこそ。毎日の習慣はご家庭での取り組みが大きな支えになります。冬休みの間に、ご家庭でもお子様と一緒にご覧いただき、ぜひ取り組んでみてください。新しい年を、元気な歯で迎えましょう。

(※裏面の内容は、発行会社より掲載許可を得て紹介しています)