

ほけんだより



令和 7 年 12 月 23 日
柏崎市立鯨波小学校

明日から冬休みですね。長い休みに入ると自分のやりたいことを優先し、大切なことが後回しになりがちです。早寝・早起き・朝ごはんを意識して正しい生活習慣を送るようにしましょう。

冬休み中のお願い

○治療の結果（歯科、耳鼻科など）を学校に提出されていないご家庭に、再度お知らせを配付しました。

冬休みの期間を利用して、受診、治療をしていただきますようお願いいたします。受診後、学校まで治療の結果を提出してください。

○冬休み明けにぞうきんを 1 枚記名して持たせてください。清掃で使用します。

○冬休み中にお子さんが事故にあったり、病気で入院したりした場合は、学校へご連絡ください。詳しくは「楽しい冬休みにするために」のおたよりに記載されています。感染症にかかった場合、休み明け確実にご連絡をお願いします。

冬休み歯みがきカレンダーについて

冬休み歯みがきカレンダーを配付しました。冬休み中も食後の歯みがきについて、お子さんへの声掛けをよろしくお願いします。



歯みがきカレンダーの使い方

朝、昼、夜の食後に歯をみがいたらイラストに色を塗ります。1 日 3 回の歯みがきが習慣化するように、ぜひご活用ください。

仕上げみがきについて

学校歯科医の村山先生によると、小学校卒業までは大人の仕上げみがきが必要だそうです。ぜひこの機会に仕上げみがきや歯のみがき方について話題にしてみてください。

冬休み中、親子でお試ください

冬こそ日光を浴びよう！

わたしが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったことはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかななくなる場合があります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1 日 30 分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには 14～16 時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



市からの連絡



年末年始の急な発熱に備えて感染予防と事前準備をお願いします。
年末年始は、多くの医療機関や薬局がお休みとなります。



日頃から感染予防を心がけるとともに、急な発熱などに備えた準備をお願いします。

○マスクの着用や、手洗い・うがいを行い、感染予防に努めましょう。

○万が一の発熱に備え、解熱剤や市販薬、検査キットなどを事前に準備しておきましょう。

「休日・夜間急患センター」への受診については、市ホームページをご確認ください。



柏崎市HP



本年も、多くの場面で学校の保健活動にご協力いただきました。誠にありがとうございます。来年もどうぞよろしくお願いいたします。良いお年をお迎えください。

