



もうすぐで冬休みです。冬休み中はクリスマスやお正月など楽しみな行事が多いですね。  
 今年頑張ったことや楽しかったことなど、おうちの人とたくさんお話をし、家族と過ごす  
 時間を大切にしてください。良いお年を～!!



## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、  
誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則  
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント  
続き。腹八分目を意識しよう

## 感染症

## みんなで協力して 流行を防ぎましょう



### 感染症予防の3原則



抵抗力を高める



十分な睡眠



### 感染経路の遮断



### 感染源の除去



患者の隔離



保護者の皆様へ



12月11日(水)に令和6年度学校保健委員会を開催しました



学校からは、定期健康診断の結果から見える児童の健康課題、学校給食、体力テストなどについて報告し、校医の先生方から御指導・御助言をいただきました。

定期健康診断の結果から、発育状態で「肥満」「肥満傾向」に該当する児童が全校の約4分の1、要歯科受診者が約3分の1と多く見られました。学校でも外遊びの促進やマラソンカードの活用、給食後の歯みがき指導など実施していますが、御家庭でも御協力をお願いいたします。

### 【治療勧告書について】

健康診断で「異常あり」「所見あり」と診断を受け、12月20日時点で未受診だった児童には、治療勧告書を再配付させていただきました。ぜひ冬休みを利用して受診していただき、体の調子を万全に整え、2学期後半を迎えてほしいと思います。特に、むし歯については、放っておいても治るものではありません。乳歯のむし歯は、将来的に歯並びや次に生えてくる永久歯にまで影響を及ぼすことがありますので、早めに受診していただくことをお勧めいたします。受診後は、「受診報告書」を学校まで提出をお願いいたします。

### 【美里町民の健康状態】

内科校医の高城先生より、児童の健康課題は児童にだけ指導しても限界があり、子どもたちと関わる大人も健康への意識を高める必要があるとのことをお話をいただきました。そこで、美里町民の健康状態を調べたところ、美里町は、心疾患の標準化死亡比が男女ともに県内で群を抜いて1位でした。（「令和5年度データからみたみやぎの健康」より）心疾患の予防として、「食事や、喫煙習慣・飲酒習慣の見直し」「適度な運動」「ストレス発散方法を見つける」などがあります。ぜひ、お子さんと一緒に取り組んでみてほしいと思います。