

はげんだより 12月

第 10 号
平成 25 年 12 月 16 日
広島市立広島特別支援学校
保健室

今年もあとわずかになり、冬休みももうすぐ始まります。規則正しい生活を心掛けて、冬休みを楽しく、元気に過ごしましょう。

1 冬休みの過ごし方

次のことに気を付けて、冬休みを過ごしましょう。



小学生から高校生の理想の睡眠時間について、約10時間を勧めている報告もあります。

早寝・早起きをしましょう



テレビやパソコン、ゲームは、時間を決めましょう。

1日2時間以内が目安です。

バランスの良い食事をとる等して、栄養をとりましょう。

栄養バランスのよい食事!

食べたあとや寝る前は、歯磨きをしましょう。

お菓子の食べすぎ、ジュースの飲みすぎに気を付けましょう。

< 保護者の皆様へ >

裏面に、1月の保健行事やお知らせを掲載しております。御確認ください。



2 冬はこんなことにも気を付けましょう



ポケットに
手をつっこん
で歩かない。



かぜや
インフルエンザ
にかからないよ
う、できるだけ
人がたくさんいる
ところに近づ
かない。



外から帰ったら、手洗いや
うがいをする。



部屋の換気
しましょう

3 1月の保健行事予定

日時	小学部	中学部	高等部
1月 8日 (水)			身体計測 (1年)
1月 9日 (木)			身体計測 (2年)
1月 14日 (火)	身体計測 (全学年)		
1月 15日 (水)		身体計測 (全学年)	
1月 21日 (火)			身体計測 (3年)
1月 24日 (金)	整形外科健康相談 (健康診断未受診者、相談希望者対象)		

<保護者の皆様へ> 整形外科健康相談の御希望がございましたら、担任へ御連絡ください。

4 保護者の皆様へ講演会のお知らせ

～ 生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業の講演会について ～

1月31日 (金) に広島大学 口腔健康発育歯科 障害者歯科 教授 岡田貢
先生に、本校に御来校いただき、保護者の方を対象とした講演会を開催する予定です。
また、教職員を対象とした講演会も事前に行っていただく予定です。

岡田先生は、障害のある方の歯科疾患に関する相談と予防、
治療、口腔健康管理等を日々行っているそうです。専門的
な歯科診療についてお話をお聞きすることができる良い機会
ですので、御多用のことと存じますが、是非御参加いただければ
と思っております。

