

# ほけんだより 冬休み

令和6年12月24日 阿村小学校保健室 No.12

保護者の方へ

## 冬休みの生活と安全について

今年も残りわずかとなり、明日からお子さまは冬休みに入ります。この時期はクリスマスに大みそか、お正月と、ご家族はもちろん、場合によっては友だち同士など、子どもたちだけで外出する機会も増えると思われます。

休み中でもあり、楽しい時間を過ごすことも多くなるので、どうしても気持ちがゆるみがちになります。事故やトラブルを減らすためにも、

### ●行き先、一緒に行く人、帰宅

#### 予定時刻を知らせる

### ●出先で困ったことが起きたら

#### すぐ家の人に連絡する

のように、お子さまとよく話し合い、ルールを決めるなどの対応をお願いいたします。

現在、全国的にインフルエンザやコロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎等の感染症が

流行しており、上天草市内でも学級閉鎖になっているところがあるようです。冬休みは、生活習慣が乱れやすい時期でもあり、体調を崩してしまったら、せっかくの休みも台なしです。保護者の方からの健康管理（見守りと声かけ）もお願いいたします。

冬休みは、紙でのみかきカレンダーの取組もしますので、ご協力よろしくお願いします。休み明けには、お子さまの元気な笑顔に会いたいです。

よいお年をお迎えください。



じどう  
児童の

みなさんへ



あしたからみなさんが楽しみにしている冬休みに入りますが、お休み中も心がけてほしいことがあります。それは、「毎朝、学校のある日と同じ時刻に起きること」です。朝決まった時刻に起きる習慣を守って、新しい年になっても元気に学校生活が送れるようにしましょう！！

## 冬休みもけんこうに過ごそう！

ふ

ふとるかも？

・・・食べすぎ 飲みすぎ 気をつけて！



朝ごはんは、きちんと食べよう。おやつやジュースはひかえよう。

ゆ

ゆだんせず

・・・手洗い・うがい・マスクで感染症予防



冬休み中も外から帰った後や食事の前など、必ず手洗い・うがいをしよう。感染症予防の基本です！

や

やりすぎに

・・・注意してね ゲーム スマホ タブレット！



ゲーム等はおうちの人と約束を決め、夜はしないようにしましょう。ゲーム等をしない時間は、外で遊んだり読書をしたりしてメリのある1日にしよう。

す

すいみんの

・・・リズム みださず 早ね・早おき



学校があるときと同じ生活リズムで過ごそう。

1・2年生は9時まで、3・4年生は9時半まで、5・6年生は10時までにはねるようにしよう！！

み

・・・みがきましょう

歯のよごれを しっかりと

はみがきカレンダーをくばっています。がんばりましょう！！



てっただ  
からだ うご  
お手伝いで  
体を動かそう！



●始業式に持ってくるもの（1月8日）●

健康ノート ・はみがきカレンダー  
はふらし ・コップ

※わすれずに、持ってきてましょう！！