

ほけんたより 冬休み

ふゆ やす

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、明日からお子さん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事も多くなるので、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
すぐ家の人連絡する**

のように、お子さんとよく話し合い、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ィルス感染症、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だす。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、紙でのみがきカレンダーの取組もしますので、ご協力よろしくお願ひいたします。休み明けには、お子さん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
明白からみなさんが楽しめ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つて、
新しい年になん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
ぶとるかも！？
... 食べすぎ 飲みすぎ 気をつけて！

ゆ
ゆだんせず
... 手洗い・うがい・マスクで感染症予防

や
やりすぎに
... 注意してね ゲーム スマホ タブレット！

す
すいみんの
... リズム みださず はや はや 早ね・早起き

み
みがきましょう
歯のよごれを しっかりと

お手伝いで
からだ うご 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
・はぶらし ・コップ
※わすれずに、持ってきてましょう！！



あさ
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。



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！



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



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しよう！！



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！！



●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
・はぶらし ・コップ

