







ほけんだより~おうちの方とよみましょう~

ふゆやす

休みのくらし



上天草市立姫戸小学校

みなさんが楽しみにしていた繁休みがはじまります。どんな冬休みになる でしょう。病気やけがに注意して、元気にすごしましょう。

冬休みを健康で安全にすごすための 🐿



★はやね・はやおき・からだを 動 そう

ゑゅゃす 冬休みでも毎日早ね早起きを心が けよう。 [©] 起きたらカーテンをあけて **朝日をあびましょう。 常ごろまで** 布団の中に入っていたり、1日中あ たたかい部屋でごろごろしていたり すると、体の抵抗力が弱まり風邪を ひきやすくなります。蒙さに慣れる ためにも外で遊んで体を動かそう。

すこ 少しずつでも毎日運動

生活リズムを崩さない



身体を動かすと気持ちも リフレッシュできるよ



規則正しい生活習慣が 元気の秘訣だよ

★メディアの使い方に気をつけて!

テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットを使うときは・

①おうちで決めた『時間』や『ルール』を守ろう。

- ②ゲームを 1時間したら 15分休憩しよう。
- ※ねる前はテレビ・ゲームをしないように しよう。ねむりにくくなります。
- ③夜は10時までには寝ましょう。 ではなる。(低学年は9時)





視力低下や生活習慣の乱れなど心身への影響が心配です。

やるべきことよりゲームを優先してしまったり、手に持っていないと不安だったり、ゲームが できないとイライラしたりする人はゲーム・スマホ依存かもしれません。



∖薪型コロナウイルスもインフルエンザも∕

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク ひまつを飛ばさない



人との距離をとる (人混みは遊ける)



石けんで手洗い (定期的にこまめに)



体力をつける

県内のコロナ感染者 〇が 1 か月も続いています。日頃の対策の成果がや っと実を結び始めたのでしょうか。2年前の今頃はインフルエンザが流行し 学級閉鎖の危機だったのですが、今年も去年に引き続きまったく流行の気配 がありません。その他の感染症もですが、そもそも風邪症状等で体調を崩し ているお子さんが少ないです。さすがひめっ子! 体調管理やマスク・手洗い など基本の対策ができればこんなにも感染症が防げるのかとびっくりです。

冬休みは県内外や家庭の中でも人の出入りが多い時期です。このまま流行 を抑えられるよう、1人1人ができることを続けていきましょう。

★ふゆやすみにちりょうをすませましょう

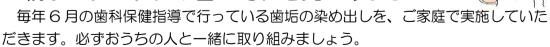
時間によゆうのある冬休みは、治療に行くチャンスです。 むし歯や視力低下でまだ病院に行っていない人は、冬休み中に治療に 行けるよう、おうちの方と話してみましょう。

☆1/11(火)に提出するもの

- ●のびる(成長の記録)
- ●冬休みの生活チェックシート

新学期を迎える1週間前(1/3~1/10)からふりかえりをつけます。

●親子でチェック!歯の汚れを見てみよう



けがや病気に気をつけて、元気で楽しい客休みをすごしてくださいね。







