ほけんだより

冬休み号
１２月２３日
保健室　白川

２学期も残り１日となりました。今年の冬休みも、規則正しい生活リズムで、子どもたちが健康・安全に過ごせるよう、ご支援よろしくお願いします。同時に、お家の方と一緒にたくさん家の仕事（大掃除や年末年始の準備等）をし、充実した冬休みにさせていただければと思います。

今年もお世話になりました。来年もよろしくお願いします。

～冬休みも水分補給を心がけ、元気に過ごそう～

夏には熱心にしていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」です。汗をかかないから必要ない、と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「**水分補給**」をすると、のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防いでくれます。また、侵入してウイルスをたんや鼻水と一緒に外に出す働きを助けてくれます。かぜやインフルエンザを予防するためにも、冬休み中、しっかりと「**水分補給**」をするようにして、元気に過ごせるようにしましょう！

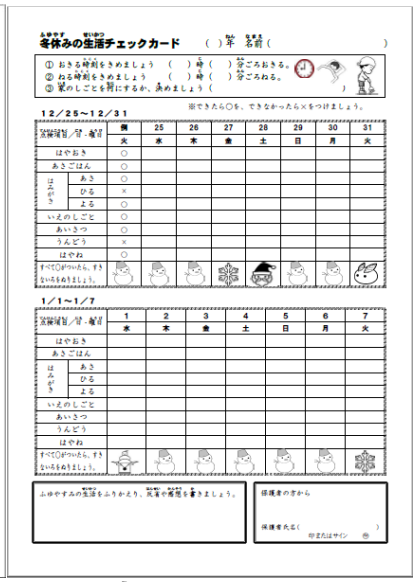
冬休みも『生活チェックカード』を配付します！

冬休みの生活チェックカード

（　　）年　名前（　　）

※1月8日（水曜日）に出してください。

みずかみかんないがっこうげんこうきょういくいいんかい
水上村内学校健康教育委員会



冬休みの生活チェックカード　（　）年　名前（　　）

① おきる時刻をきめましょう　（　）時（　）分ごろおきる。
② ねる時刻をきめましょう　（　）時（　）分ごろねる。
③ 家のしごとを何にするか、決めましょう（　　）

※できたら○を、できなかったら×をつけましょう。

12／25～12／31

実践項目／月・曜日		例	25	26	27	28	29	30	31
		火	水	木	金	土	日	月	火
はやおき		○							
あさごはん		○							
はみがき	あさ	○							
	ひる	×							
	よる	○							
いえのしごと		○							
あいさつ		○							
うんどう		×							
はやね		○							
すべて○がついたら、すきなものをもらえる。									

1／1～1／7

実践項目／月・曜日		1	2	3	4	5	6	7
		水	木	金	土	日	月	火
はやおき								
あさごはん								
はみがき	あさ							
	ひる							
	よる							
いえのしごと								
あいさつ								
うんどう								
はやね								
すべて○がついたら、すきなものをもらえる。								

ふゆやすみの生活をふりかえり、反省や発見を書きましょう。

保護者の方から

保護者名（　　）
印または署名

冬休み期間中、「はやね」「はやおき」「あさごはん」「はみがき」「家の仕事」「あいさつ」「うんどう」等を記録する『**生活チェックカード**』を配付いたします。

冬休みはどうしても夜更かしをしたくなりますが、生活が乱れるとやはり体調を崩してしまいます。健康で楽しく冬休みを過ごすためには、生活リズムを崩さないことが大切です。

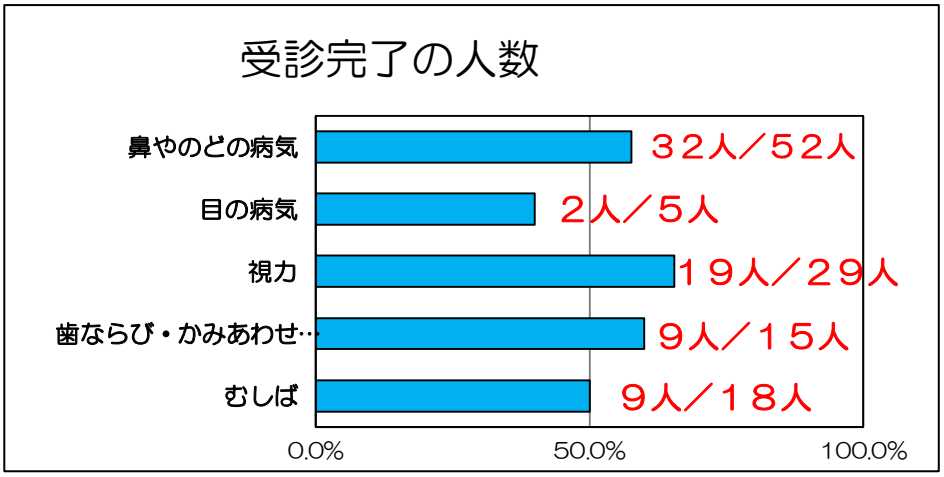
おうちの方々には子どもたちへの声かけや、生活リズム定着のためのお声かけをしていただきますようお願いします。

提出は【　　1月8日（水曜日）　】です★

＊おうちの方からのコメントを毎回楽しみにしています。そちらへのご記入もぜひよろしくお願いします。

～冬休みには、受診や治療をお願いします～

１学期に健康診断の結果を受けお配りしました受診勧告書が未提出のご家庭に、再度受診勧告書をお配りしました。この冬休みを利用して、受診や治療をさせていただきますようお願いします。なお、現在受診中のご家庭は、以前お配りした受診勧告書をご使用いただいても構いません。どうぞよろしくお願いします。



～冬休みの過ごし方★児童のみなさんへ保健室からのお願い～

イベントもたくさんあり、児童のみなさんにとってはとても楽しみな冬休みですが、健康に、そして安全に毎日を過ごすために、保健室からお願いしたいことが、健康面で３つ、安全面で２つあります。しっかり守って楽しい冬休みをすごしてくださいね。

【健康面の約束】

①食事は3食きちんとたべましょう

朝ご飯、昼ご飯、夕ご飯はかならずきまった時間にたべましょう。お菓子などは、だらだらたべてはいけません。時間を決めてたべましょう。

②たくさん体を動かしましょう

外遊びでも、習い事でも、お手伝いでもかまいません。毎日運動するよう心がけましょう。

③しっかり体を休めましょう

特別な日（おおみそかなど）以外は、学校があるときと同じように、時間を決めて休みましょう。健康でいるためには睡眠が欠かせません。必ず１０時までに寝ましょう。

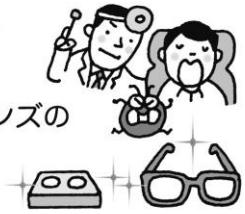
冬休みにチャレンジ!!

①あなたが直したいと思っている生活習慣を１つ選んで、修正にチャレンジしよう

- □ 夜ふかし
- □ 朝起きられない
- □ 食べものの好き嫌い
- □ 早食い
- □ その他（　　）

②からだのメンテナンス

- □ むし歯の治療
- □ メガネやコンタクトレンズのチェック



【安全面の約束】

①交通事故には十分気をつけましょう

年末年始は毎年交通量が増え、いつもの道にも危険がいっぱいです。飛び出しなどは絶対にしないでください。一つしかない命を、大切にしましょう。

②知らない人には絶対についていきません

知らない人や車に近づかないようにしましょう。「いかのおすし」を覚えていますか？「いかない　のらない　おおごえをだす　すぐにげる　しらせる」をしっかり覚えて、自分の身は自分で守りましょう。

1月8日、岩野小学校の全員が元気に笑顔で登校してくるのを楽しみにしています★

今学期もたくさんのご協力、温かいお声かけ、本当にありがとうございました。

3学期もどうぞよろしくお願いします。