

おうちのひとといっしょによみましょう

ほけんだより

12月



令和4年12月23日 万江小学校保健室

文責：緒方 理沙

あした 明日から冬休みですね。冬休み中は、計画的に宿題も進めつつ、
ゆっくり過ごして心も体もリフレッシュしましょう。体調管理には十分
気を付けて生活してくださいね。3学期に元気いっぱいみなさんと
会えるのを楽しみにしています♪

計画的にすごそう！



冬休みの過ごし方

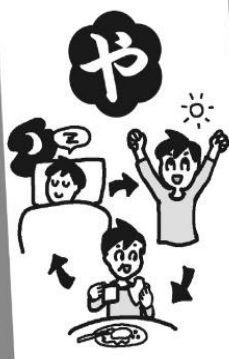
ふり返って
みよう
この1年

危険な誘いは
きっぱりと
断ろう！

やすみ中も
規則正しい
生活をキープ

一日の利用時間を
決めてそれを
守ろう！

みつを避け
引き続き
感染対策を



大きなけがや
病気をせず、
心も体も健康
だったかな？

ゆうわくに
負けないで

早寝早起き
朝ごはんが基本です！

スマホ(スマホ)の
やりすぎに注意

手洗い、換気、
人との距離が
とれないときは
マスク着用！

クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり、遊んだり…楽しみですね。でも、外が寒いこ
ともあって、休み中はつい家の中でダラダラ・ゴロゴロしがち。あまり動かないと夜おそくまで
眠くならず、寝る時間・起きる時間がバラバラに。さらには、おやつを食べ過ぎて食事がと
れず…生活リズムがピンチ!!そのまま、3学期が始まって体の不調につながってしまうかも
しれません。ポイントは、いつもの生活リズムをあまり変えないこと。3学期も元気に過ごせる
ように、いつもの生活リズムをキープすることを心がけてくださいね！

ふゆやすみのほけんもくひょう

はや 早ね・早おき・朝ごはん げんき 元気 すごそう！



2学期の保健室利用状況



けが

113件



びょうき

25件

ふゆやす 冬休み中もけがや病気をしな
いように、体調管理をしっかり
行いましょう!!

ふゆやす けんこう 冬休み健康カレンダー

ふゆやす 冬休みを健康にすごすために、自分で生活を
ふり返るための健康カレンダーを配ります。〈書き
方〉を読んで、毎日忘れずに記入しましょう。
★おうちの方に見せて、始業式の日に担任の
先生へ提出してください。

身体測定があります

3学期が始まってすぐに身体測定が
あります。冬休み中も
体を動かし、食事を
きちんと摂りましょう。



は ちりょう 歯・目の治療をおねがいします！

がん かちりょうりつ 眼科治療率61.5% (あと5人) 歯科治療率70% (あと3人)

治療に行く必要がある人には、治療カードを渡しています。早めに病院を受診し
ましょう。今年中に治療を終えて、清々しい気持ちで新年を迎えたいですね！



保護者様へ

2学期も学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。県内では、新型コロナウイルス
感染症が再び流行してきており、誰もが感染しておかしくない状況が続いています。冬休み中も引き
続き、体調管理には十分お気を付けください。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

2022年が終わります。やり残していることはありませんか？
今年1年間をふり返ってみて、やり残していることがあれば、
片付けたり整理したりして新しい気持ちで新年を迎えましょう！
来年の新しい目標を決めてみるのもいいですね♪