

12月のほけんだより

令和5年12月21日
小野部田小学校保健室
文責 川崎

冬休みは、クリスマスやお正月を楽しみにしている人もいます。楽しいことがあるとワクワクして眠れなかったり・・・。ワクワクする気持ちも分かりますが、寝る時刻・起きる時刻の目標を立てて、規則正しい生活を送って下さいね。



起きる時刻の目標
 () 時 () 分
 寝る時刻の目標
 () 時 () 分

元気に冬休みを過ごしているのは、どの子かな？

お風呂でゆつり
お風呂でゆつり
お風呂でゆつり

部屋の中で
カラカラウサ

鏡を見ながらの
歯みがきで
ピカピカニ

ごろごろを前に、つい
パカパカ

お風呂でゆつり
お風呂でゆつり
お風呂でゆつり

部屋が乾燥して、のどが
カラカラウサ

夜ふかしせずに
スヤスヤウサ

OK! お風呂でゆつり
スヤスヤウサ
ピカピカニ
カラカラウサ
パカパカ

NG

楽しいイベントが多く冬休み、食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夏はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯みがきしてから早めに寝ましょう。



楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

- ### しっかり寝るコツ
- 適度な運動
 - 寝る時間・起きる時間を一定にする
 - 朝起きたら太陽の光を浴びる
 - 寝る前にスマホやゲームをしない

保護者の皆様へ

1月に視力測定を行いました。視力がB以下だったお子様には眼科受診のお知らせを配付しています。また、う歯の治療がまだお済みでないご家庭も早めの受診をお勧めします。受診されましたら、結果のお知らせを学校に返却ください。

