

ほけんだより☆冬休み号

令和3年12月24日(金)

御船町立滝尾小学校

養護教諭 酒井

お家の人と一緒に読みましょう

いよいよ、明日から冬休みですね。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。しかし、外が寒いこともあって、休み中はつい家の中でダラダラ・ゴロゴロしがちです。あまり動かないと、夜遅くまで眠くならず、寝る時間・起きる時間がバラバラになってしまいます。また、おやつを食べすぎると、しっかりご飯を食べられず、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムが乱れたままだと、新学期の体調不良につながります。冬休み中はもちろん、休み明けも元気に、健康に過ごせるよう、いつもの生活リズムをキープしましょう。

冬休みを健康で安全にすごすための 約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

毎日かくにん!手洗い『3つのやくそく』

その1:せっけんで!

水だけの手あいでは、きれいに見えてもばいきんやウイルスはのこります。せっけんをよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいます。



その2:水を流して!

ためた水を使うと、「あらうおとす」ことができていないかも…。水を流しながら、石けんのあわをのこさないようにあらいます。



その3:よくふきとる!

あらった後、手をぬれたままにすると、またばいきんやウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。



だんだんと寒さが厳しくなり

水道で手を洗うことに

抵抗がある人も多いと思います。

しかし、感染症にかからないようにす

るためにも、こまめな手洗いは、必須

です。みなさんの手洗いの様子を見て

いると、水で手を濡らしているだけの

人がいるようです。

手を洗うということは、石けんをよく

泡立てて、しっかり流し、ハンカチで水

気を拭き取ることです。

冷たいとは思いますが、自分の健康、

皆の健康のために、手洗いをがんば

りましょう。

保健関係の配付物について

本日、「ほけんだより冬休み号」「健康手帳」「冬休み健康ビンゴ」「健康観察カード3学期」を配付しました。健康手帳には、2学期の発育測定の結果や、保健の学習に用いたワークシートなどを挟んでいます。お家の人と一緒に振り返りをしましょう。冬休み健康ビンゴは、冬休みに達成してほしい事柄を16個記載しています。達成することができたら、達成できた日を記入し、その枠のイラストに色を塗り、お家の人と一緒にビンゴにチャレンジしましょう。また、体温を記録する枠があります。毎日忘れないように、記入しましょう。

☆しめきり 1月11日(火)☆

・健康手帳・・・お家の方に、表紙裏にサインもしくはコメントをもらいましょう。

・冬休み健康ビンゴ・・・体温を毎日記録しましょう。反省・感想もしっかり書きましょう。

・健康観察カード3学期・・・2学期までと同じように、始業式の日の朝の体温等を記入してもらいましょう。

今年のうちに治療をすませよう

1学期に健康診断を実施して、半年が経とうとしています。異常の疑いがあった人は、受診・治療が終わりましたか？学校がある日はなかなか時間がとれず、受診できなかった人もいたかもしれません。冬休みに時間をとって受診するようにしましょう。また、新たにむし歯になってしまった人や、視力が低下してきた人もいるかもしれません。定期受診として、病院に行くこともおすすめします。病院に行った人は、何科の病院に行ったのか、どうして行ったのかを、お家の人に健康手帳に書いてもらいましょう。

今年のうちに治療をすませよう



おおそうじ 大掃除をがんばろう！



年末の風物詩「大掃除」。1年間でたまった汚れやほこりをしっかりおとして気持ちよく新年を迎えたいですね。でも、それだけではもったいないのです！年末年始は、生活リズムの乱れに注意したい時期です。大事な生活習慣でもある「運動」。体を動かすことを意識しながら、いつもより少し気合いを入れて大掃除に取り組むと効果が期待できるかもしれません。大掃除と運動の「一石二鳥」、ぜひ実践してみてくださいね。

1年間の思い出を振り返りながら、楽しい冬休みを過ごしてください。

3学期、元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています😊