

保健だより☆冬休み号

令和4年12月23日(金)

御船町立滝尾小学校

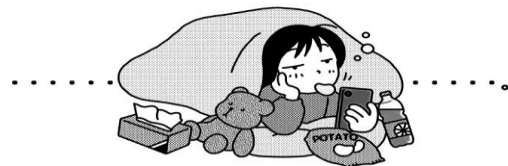
養護教諭 酒井彩伽

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。イベントがたくさん冬の休みなので、みなさん楽しみにしていると思います。そこで、気を付けたいのは、食事・睡眠・運動の生活習慣です。クリスマスやお正月があるので、好きな食べ物を食べる機会が増えると思いますが、栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。また、寒くなり外で体を動かすことが辛いですが、昼間の暖かい時間に少しずつ運動をするとよいですね。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、元気に3学期を迎えるようにしましょう。



食べすぎ 飲みすぎ



ダラダラしすぎ

ピーツ! 冬休み **〇〇すぎに注意**



見すぎ やりすぎ



はめはずしすぎ

感染症対策を見直そう!

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、感染性胃腸炎、RSウイルス感染症など、冬休みは様々な感染症の流行が予想されます。寒くなり、今まで行っていた感染症対策に取り組みにくくなっているようです。この季節、換気や手洗いは辛いですが、感染症を予防するため、積極的にいきましょう。また、毎日の健康観察・話をするときのマスクの着用も継続して取り組みましょう。

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

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。また、冬休み健康ビンゴには、健康観察の結果や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10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・・・冬休みの健康面で頑張ったことを記録しましょう。反省・感想も書きましょう。
- 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。

今年のうちには治療をすませよう！

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、新たにお歯になってしまった人や、視力が低下してきた人もいます。病院に行ってみると治療が必要などころが見つかることもあるので、お家の人と相談をしてみましょう。

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。

今年のうちには治療をすませよう



計画的にすごそう！



計画的に取り組もう！

冬休みは、クリスマスにお正月と楽しい行事がたくさんあると思います。しかし、宿題や大掃除、お家の方のお手伝いなど、みなさんががんばることもたくさんあります。早めにするべきことをまとめ、計画的に取り組みましょう。

また、ノーメディアチャレンジや、宿題以外の学習、読書等も計画に入れると取り組みやすいですね。様々なことにチャレンジし、有意義な冬休みにしましょう。

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😊