



令和3年12月24日（金）
うしぶかひがししょうがっこう ほけんしつ
牛深東小学校 保健室

いよいよ待ちに待った冬休みです。クリスマスやお正月と楽しいイベントの多い冬休みですが、食べすぎには注意しましょう。冬休み中も生活リズムをくずさないことが、元気にすごすひけつです。冬休みも「早ね・早起き・朝ごはん」ですごしましょう。そして、3学期に元気な姿で会えることを楽しみにしています！

げんき 元気にすごそう！「ふ・ゆ・や・す・み」

ふ … ふとるかも！？ 食べすぎ・飲みすぎ 気をつけて！

ごちそうを食べることが多い冬休みですが、食べすぎ・飲みすぎはよくありません。食べてばかりでごろごろしていると、太りすぎになってしまいます。寒いですが、冬休み中もできるだけ体を動かすようにしましょう！



ゆ … ゆだんせず、お休み中もかぜ予防！

冬休み中も外から帰った後、食事の前、トイレの後など、こまめに手洗いをして、かぜを予防しましょう。また、外に出るときはマスクもわすれずに！



や … やいすぎ注意！スマホやゲームは時間を決めて！

時間のある冬休み。スマートフォンやタブレット、ゲームなどを長い時間使いがちになります。おうちの人とルールを決めて、使いすぎには気をつけましょう。外で遊んだり、本を読んだり、お手伝いをしたりするなど、実りある冬休みにしましょう。

す … すいみんのリズムみださず、早ね・早起き・朝ごはん

夜ふかしをしてしまいがちな冬休み。生活リズムがみだれてしまうと、体や心の調子が悪くなってしまいます。健康の基本である「早ね・早起き・朝ごはん」ですごしましょう。



み … みんなで笑って、よいお年を

「笑う門には福来る」ということわざがあるように、笑っていると気持ち明るくなって幸せがやってくるのです。あなたが笑うとまわりの人の心も明るくなります。新しい年も、たくさん笑って、いい年にしましょうね！

★冬休みの生活チェック表を配っています。毎日がんばりましょう！



おうちのかたへ

- ① 成長の記録を配付しています。2学期の身体測定の結果をまとめていますのでご確認をお願いします。始業式の日（1月11日）にお子さまに持たせてください。
- ② 冬休み中の「生活チェック表」を実施します。冬休み中も規則正しい生活を送るようご指導お願いします。保護者の方から一言記入する欄もありますので、お忙しい中ですがご協力をお願いします。
- ③ 感染症予防のため中止していたフッ化物洗口ですが、3学期から再開する予定です。希望の変更等ありましたら、担任または保健室までご連絡ください。