

れいわ ねん がつ にち きん
令和3年12月24日(金)
うしぶかひがしうがっこう 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・はや・あさ」で過ごしましょう。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、外出するときはマスクもわすれずに！



や

… やりすぎ注意！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」で過ごしましょう。



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が明るくなつ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

- 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。
- 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お願いします。
- 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。