

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.13 R7.12.19

おうちの人とよみましょう

けんこう たの ふゆやす
健康で楽しい冬休みにしよう!



みなさんの楽しみにしていた冬休みが始まります。お出かけする予定の人もあるでしょうか？年末年始は家族でゆっくりできる機会でもあります。感染予防に心掛けて、できることを楽しんでほしいと思っています。

なに けんこう いちばん からだ き す
何をするのにも健康が一番！体には気をつけて過ごしてくださいね。

ふゆやす き 冬休みに気をつけたいこと

- ☐ クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- ☐ おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- ☐ 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ☐ ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- ☐ 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



おうちの方へ

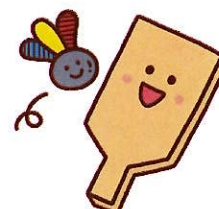
今年も、お子様の健康管理や学校保健活動への御協力、ありがとうございました。

子供たちは13日間の冬休みに入ります。健康で有意義な休みとなりますよう御協力をお願いします。

1 生活チェック「冬休み元気カード」について

「冬休みのしおり」に「冬休み元気カード」を付けました。お子様が自分でチェックをしますので、一緒に見ていただき御協力をお願いします。

特に冬休み後半は、授業開始に備えて生活リズムを整えるためにも、ぜひ親子で取り組んでみてください。



【記入例】

1番上の欄には、起きる時刻、寝る時刻など、1日のスケジュールを記入してください。

日にち		例	12/24 (水)	12/25 (木)	12/26 (金)
こうもく					
はや 早ね・早起き	はやお ができた	○	○	○	
(9時0分 ^じ にねて、 7時0分 ^じ に起きる)					
あさ 朝ご飯	はん をしっかりと 食べた	○	○	○	
ゲーム・メディアの じかん 時間を守った (1日 60分 ^{ぶん} 以内)		×	○	×	
は 歯みがきが できた 	あさ 朝	○	○	○	
	ひる 昼	×	○	○	
	よる 夜	○	○	○	

・4つの項目で、その日にできたものには○、できなかったものには×を書きます。

・1/6(火)から学校が始まりますので、特に年が明けたら生活リズムを整えるようにしましょう。

・1/5(月)にお子様の反省と、御家庭の方からの一言を書いて、1/6(火)に提出してください。

2 冬休みに、健康診断で見つかった病気の

治療を進めてください。

むし歯や視力低下など、まだ受診していないお子様が見られます。

冬休みは治療のよいチャンスですので、ぜひ治療を進めてください。また、頭痛がよく起こる、足や腰が痛むなど、日ごろ気になっていた症状を、きちんと診てもらうこともお勧めします。



どうぞよいお年をお迎えください