

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.13 R6.12.20

おうちの人とよみましょう

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
もいるかな？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
に心がけて、できることを楽しんでほしいと思っています。

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。

冬休みの生活ポイント

1. 早寝・早起き、規則正しい生活をつづけよう！

年末年始は、生活のリズムが乱れがちになります。楽しいこともたくさんありますが、
生活のリズムをくずしすぎると冬休み明けがたいへん！早寝・早起きを心がけましょう。

2. 手洗い・うがい、わすれずに！

手洗い・うがい、こまめに続けましょう。手は石けんでしっかりね。



3. 体をどんどんうごかそう！

寒いからといって、家でばかりすごさず、外遊びをたくさんしましょう。

大そうじなど、お手伝いもすすんでできるといいですね。



4. ゲームやテレビは時間をきめてね！

毎年冬休みは、テレビやゲーム三昧になってしまう人がいます。

テレビやゲーム、インターネットも、だらだら続けないよう気をつけましょう。



感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

✓ バランスのとれた食事

✓ 適度な運動

✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠

抵抗力を高める

感染経路の遮断

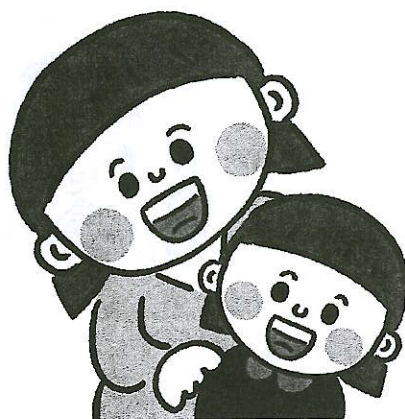


感染源の除去



もっと!

家族のおしゃべりタイム!



最近、家族でおしゃべりしていますか? 勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ〜」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな?

何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話を聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

おうちの方へ

13日間の冬休みに入ります。お子様の感染予防、健康管理、心のケアなど、今までの御家庭の方の御協力に感謝いたします。本当にありがとうございました。

冬休みも、御家族皆様で健康に気をつけ、充実した年末年始をお過ごしください。

