



ほけんだより 12月



No.13 (冬休み号) 令和5年12月20日 わらびが丘小学校保健室 (お家の方と読みましょう)

ふゆ やす

せい かつ

冬休みも いつもの生活リズム で!

令和5年もそろそろ終わりに近づき、待ちに待った冬休みがやってきます。冬休みはクリスマスやお正月などもあり、楽しい計画を立てている人もいるかもしれません。

でも、生活が不規則になりがちです。生活リズムが不規則になると、そのまま休み明けの不調につながってしまうかもしれません。ポイントは、いつもの生活リズムをあまり変えないこと。休み中はもちろん休み明けも元気に過ごせるように、いつもの生活リズムをキープできるようにがんばってください。

冬休みも健康と安全に気をつけながら元気に過ごしてくださいね!

ふゆ やす 冬休みの生活

～けんこうで安全に過ごすための約束～

生活リズムを崩さない

家でも感染症対策

少しずつでも毎日運動

暗くなる前に家に帰る



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

「冬休みがんばりカレンダー」 にチャレンジ!

☆ぼく・わたしのけんこう・体力づくり作戦☆



体力・けんこうづくり作戦を1つたてて、「冬休みがんばりカレンダー」に記入し取り組んでみてください。例えば、「早ね早起きをする。」「好き嫌いをしないで食べる。」「毎日なわとびをする。」など、オリジナルの作戦をたてて取り組みましょう。

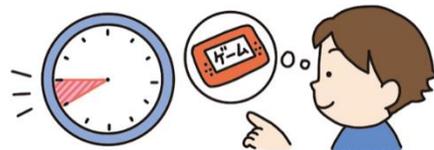
また、冬休みの間も食後の歯みがきをしてください。よくみがいて、冬休みが終わった時には、すてきながんばりカレンダーができあがるのを楽しみにしています。

ふゆやす 冬休み スマホやタブレット、ゲームとは『ほどよい距離』を保とう！

●スマホやタブレット、ゲームを使う時間や場所などのルールを決めて守る

「1日〇時間まで」とか「〇時を過ぎたら使わない」など、お家の人と一緒にもう一度ルールを確認しましょう！「リビングだけ」と場所を限定するのも使いすぎをふせげますよ！

特に、ねる前にふとんの中で使うことは、夜ふかしにつながりやすいため、夜にスマホの画面から出る光をあびるとねつきが悪くなってしまうので、さけるようにしましょう！



●スマホの画面から目を30cm以上離し、途中で休けいもとる

スマホやゲームとの目の距離が近すぎると、つかれ目の原因になります。また、目の健康のためにも長時間連続で使うことなく、30分に1回は休けいをとるようにしましょう。そのときに、遠くの景色などをながめるようにすると、ずっと緊張して負担のかかっていた目の筋肉も休めることができますよ。



～お家の方へ～

○ いつも毎朝の検温と健康観察にご協力いただきありがとうございます。

1月9日の朝の体温と健康観察結果は、「冬休みがんばりカレンダー」に記入し、登校時に持ってくるようになりますので、確認をお願いします。

○ 歯科検診の結果、むし歯が見つかったお子さんと、まだ治療を受けていないお子さんに「歯科検診結果のお知らせ」を再度お配りしました。むし歯の治療は時間がかかりますので、少しでも早く受診されることをお勧めします。

(治療が終わりましたら報告書の提出もよろしくをお願いします。)



< 1月のほけん行事 >



10日(水)フッ化物洗口 ※翌週からは火曜実施

11日(木)身体測定(1・2年)

12日(金)身体測定(3・5年)

15日(月)身体測定(4・6年)

16日(火)薬物乱用防止教室(5・6年)

19日(金)食物アレルギー調査票配付

※24日までに提出

25日(木)保健集会・学校保健委員会