

ほけんだより 冬休み

西方小学校保健室
12月25日発行

* 冬休みを健康に過ごすために *



① 規則正しい生活を!

冬休みには、年末年始の楽しい行事がたくさんありますが、早寝・早起きの規則正しい生活を心掛けましょう。特に、身長の伸びに関係がある成長ホルモンは寝ているときに分泌されるので、しっかり睡眠をとりましょう。



② 食事に注意しよう!

お正月には、おいしいごちそうがいっぱいです。その上、寒いので家にとじこもり運動量も減ってくるため、調子に乗って食べ続けると大変。お腹と相談しながら、腹8分目でやめておきましょう。



③ 火に当たるより日に当たろう!

寒い冬は体を動かすのが面倒になり、こたつやストーブにかじりついてしまいます。冬こそ体を鍛える絶好の時期! 一日一度は外に出て、体を動かしましょう。

④ 悪いところは早く治そう!

治療・受診のお知らせの用紙をもらっていて、まだ結果が提出されていない人がいます。そのままにしておくと、進行していくばかりです。短い休みですが、計画的に早期治療をお願いします。



⑤ けがや事故に注意!

冬は路面が凍結して予期せぬ事故も起こります。また、夕方暗くなるのも早いです。犯罪に巻き込まれないようにしましょう。

⑥ さそいに乗らない!

『たばこ・お酒・薬物(覚せい剤)』…イベントが多く、誘惑も増えるときです。特に多いのがお酒! 成長期にある子どもは、大人よりもはるかに大きな害があります。すすめられてもきっぱりと断ろう。



かんせんしょう よぼう
⑦感染症を予防しよう!

れんじつ しんがた かんせんしょう かん なが こんご りゅうこう
 連日、新型コロナウイルス感染症に関するニュースが流れています。今後、インフルエンザの流行
 しんぱい ふあん ひび つづ かんせんよぼうたいさく つづ たいせつ
 も心配です。まだ不安な日々は続きますが、一人一人が感染予防対策を続けていくことが大切です。



かんせんよぼうたいさく
感染予防対策



もう一度、自分はきちんとできているか、見直してみましょう。

<p>1.マスクを着けよう しょうじょう 症状がなくても着けよう</p>	<p>2.手を洗おう て あら 石けんで丁寧に洗おう</p>	<p>3.距離をとろう きょり さいてい はな 最低でも1mは離れよう</p>
<p>4.換気と加湿をしよう かんき かじつ さむくても30分に1回換気</p>	<p>5.3密を避けよう みつ さ みっぺい 密閉 みっしゅう 密集 みっせつ 密接</p>	<p>6.規則正しい生活をしよう きそくただい せいかつ めんえきりよく たか 免疫力を高めよう</p>

がつき し
3学期のお知らせ

がつき はし しんちょう たいじゅうそくてい れいわ ねんど さいご そくてい しぶん
 3学期が始まったらすぐに、身長・体重測定があります。令和2年度、最後の測定になります。自分
 がどれくらい身長が伸びたか、どれくらい体重が増えたか・・・など、自分の成長を知る良い機会
 での
 楽しみにしていてくださいね★

そくてい はんそで はん じゅんび ねが
 測定は半袖・半ズボンでおこないます。準備をお願いします。

令和3年 1月 12日(火) 1・2年生
 15日(金) 3・4年生
 18日(月) 5・6年生



は ぶゆやす しゅくだい わた
歯みがきカレンダーを冬休みの宿題として渡します。
 ほけんいんかい じどう てづく は
保健委員会の児童の手作り歯みがきカレンダーです。
 がつきしぎょうしき ひ ていしゅつ ねが
1月8日(金)、3学期始業式の日提出をお願いします。
 ふゆやす げんき がつき えがお あ
冬休みも元気に過ごして、3学期も笑顔で会いましょう☆