

# ほけんだより 12月

冬休み号 栃木西中保健室

No. 11 R1. 12. 24

冬休み前に 今年1年を振り返ろう

それぞれの項目を10点満点で  
自己採点してみよう!

## あなたの健康通信簿

合計 点/100点

- 1 毎朝同じ時間に起きることができた..... 点/10点
- 2 3食しっかり食べた..... 点/10点
- 3 食後の歯みがきを欠かさなかった..... 点/10点
- 4 毎日、体を動かした..... 点/10点
- 5 ストレスを上手に発散することができた..... 点/10点
- 6 メディアに関わる時間は、ルールを決めて守った..... 点/10点
- 7 手洗いは、指の間やツメ、手首までていねいに洗った..... 点/10点
- 8 健康診断で、受診するように通知をもらったので、受診を済ませた（通知をもらってない人は10点）..... 点/10点
- 9 休養をとって疲れがたまらないようにした..... 点/10点
- 10 栄養のバランスや食事の量のバランスに気がつけた..... 点/10点

### 80点以上の人



すばらしい！  
継続は力なり！  
その調子で冬休みも元気に過ごそう！

### 79~50点の人



どこの点数が低かったかな？  
自分のウィークポイントを分析してみよう。

### 49点以下の人



とにかくできることからチャレンジしてみよう。  
冬休みの間がチャンス！！

## 冬休みを元気に過ごすための約束

ごちそうが続くかも、

- ① 食べ過ぎ飲み過ぎに注意しよう

親戚や家族が集まって夜遅くまで起きている日があっても、

- ② メリハリをつけて生活リズムは乱れないようにしよう

ジュースとお酒、

- ③ 間違えて飲まない！お酒を勧められても断る！

夕方5時を過ぎると、暗くなり始めます。交通事故には気をつけて、

- ④ 早めに家に帰りましょう

【保護者の方へ】インフルエンザ予防に心がけてください。もし冬休みの1月にインフルエンザにかかった場合は、1月6日以降始業式前に、必ず学校へ連絡するようお願いいたします。

⇒ 3学期、笑顔で元気に会えることを楽しみにしています！