

ほけんだより

冬休み
直前号

令和5年12月21日 No.10
小金井市立緑小学校 保健室

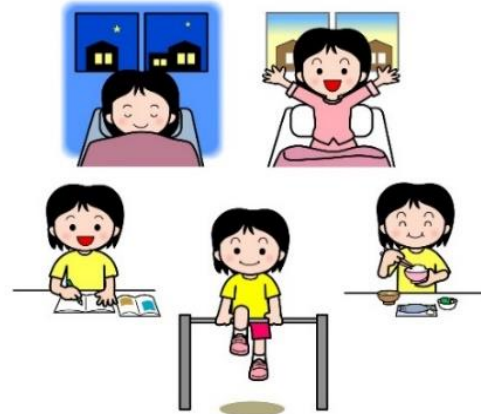
寒い冬ののりきろう

今年も残りわずかとなりました。かぜやインフルエンザなど、感染症はあつという間に広がる
ことが多く、ふだんからの予防がかかせません。予防には、こまめな手あらいやうがい、換気
(空気の入れ換え)のほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。
そのためには、「体を動かす」、「3食しっかり食べる」、「早ね早おき」を
毎日続け、寒さに負けず、元気に冬休みを過ごしてくださいね。冬休み明け
には、また会えることを楽しみにしています。よいお年をお迎えください。



◎ 冬休みを健康に過ごすために ◎

- ☆ 早寝・早起をしよう!
- ☆ 手洗い・うがいをしっかりしよう!
- ☆ 1日3食、きちんと食べよう!
- ☆ 朝・昼・夜の3回、歯をみがこう!
- ☆ 体をうごかさう!
- ☆ 目にやさしい生活をしよう!



(テレビ、ゲームの画面を1時間見つめたら、10分は目を休ませよう)

いきいきキッズに変身 大作戦 冬休み最後の5日間の生活チェック

冬休みは、クリスマスやお正月など、楽しい行事が続く、生活リズムが乱れがちになります。
寒い冬を元気に過ごすためにも、冬休み中の生活をチェックして、規則正しい生活を心がけま
しょう。

冬休み最後の5日間(1月4日から1月8日まで)に睡眠、食事、歯みがき、排便、運動など自分
の生活をチェックします。最終日にふりかえりを書いて1月9日(火)に提出してください。

※ 期間中、保護者の確認(サイン)をよろしくお願いします。

●●● 3学期 身体測定のお知らせ ●●●

1月10日(水) 対象:全学年 身長と体重を測ります。体育着を忘れずに持ってきてください。

12月 感染症情報 (出席停止)

インフルエンザ 12件 溶連菌感染症 16件 咽頭結膜熱 2件

いきいきキッズに変身 大作戦

1月 9日(火) 提出

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前()

- 冬休み最後の5日間に取り組み、元気に3学期をむかえましょう。
- できたら「○」、できなかつたら「×」をつけましょう。

		1/4 もく (木)	1/5 きん (金)	1/6 ど (土)	1/7 にち (日)	1/8 げつ (月)
あさ	あさごはんをたべた					
	かおをあらった	みほん				
	は 歯をみがいた					
ひる	ひるごはんをたべた					
	べんきょう 勉強をした					
	うんどう 運動をした					
よる	よるごはんをたべた					
	おふろに入った (シャワーをあびた)					
	は 歯をみがいた					
	うんちをした					
	てあらい・うがいにきをつけて すごした					
	保護者のサイン					

【ふりかえり】

◎がんばったこと

☆これからがんばること

【保護者記入】 冬休み中の大きなけがや病気、感染症等ありましたら御記入ください。