

ほけんだより

冬休み 令和6年12月23日 No.10
直前号 小金井市立緑小学校 保健室

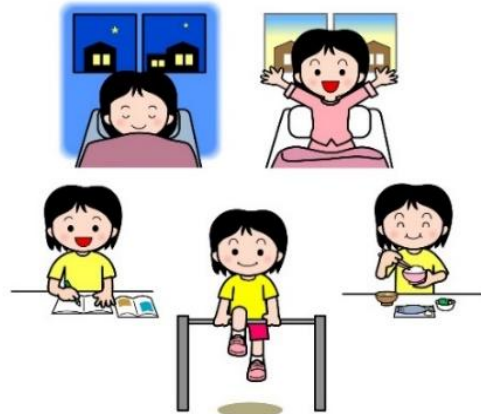
寒い冬ののりきろう

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、感染症はあっという間に広がる事が多く、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、また元気に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 ◎

- ☆ 早ね・早おきをしよう
- ☆ 手あらい・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
- ☆ 体をうごかそう
- ☆ 目にやさしい生活をしよう



(テレビやゲーム、タブレットの画面を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3日間の生活チェック

冬休みは、クリスマスやお正月など、楽しい行事が続きます。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3日間（1月5日から1月7日まで）に早ね早おき、食事、歯みがき、運動など自分の生活をチェックします。1月8日（水）に提出しましょう。

※ 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（身長・体重）のお知らせ ○●○

1月9日（木） 対象：全学年 体育着を忘れずに

12月 感染症情報（出席停止）

インフルエンザ	109件	マイコプラズマ感染症	2件
溶連菌感染症	10件	新型コロナウイルス感染症	1件

いきいきキッズに変身大作戦

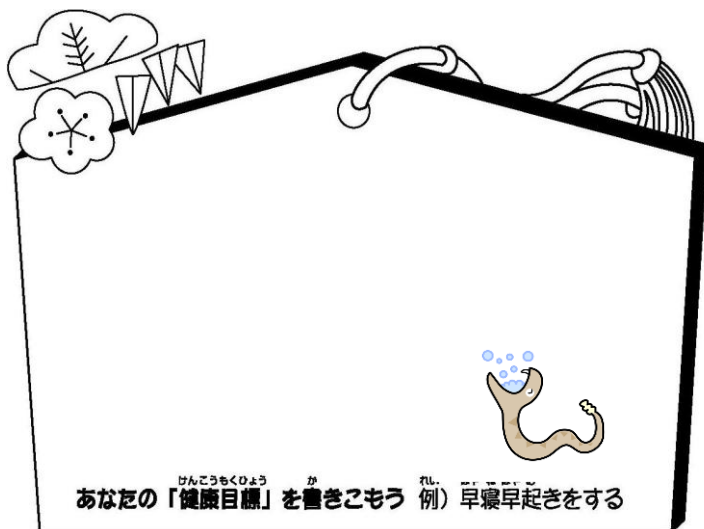
1月8日(水) 提出

ねん 年 ぐみ 組 ばん 番 なまえ 名前 ()

ふゆやす さいご 冬休み最後の3日間で取り組みましょう。できたら色をぬりましょう。

		1/5 (日)	1/6 (月)	1/7 (火)
あさ	あさごはんをたべた			
	かおをあらった			
	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			
はや はや 早ね早おき				
て 手あらい・うがい				
保護者のサイン				

いちねん けんこうもくひょう えま 一年の健康目標を絵馬にかいてみよう



【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。

けんこう 健康な1年にするために

ことし 今年も ねんかん 年間、こころ 心も からだ 体も元気でいたいです。ね。そのためには最初が肝心です。年のはじめのお正月のうちから、健康に過ごすためのポイントをしっかり心にきざんでおきましょう。

お きる時間、ねる時間を一定に

しよ くじは1日3回、バランスよく

う んどうをし、体力をつけよう

が いしゅつ後は手洗い・うがいをしっかりと

つ かれた時は心と体を休めよう