

ほげんだより



平成30年12月20日(木)
 秦小学校保健室
 第13号
 おうちの人と一緒に読もう♪

明後日から冬休みが始まります。冬休みは、クリスマスや年越し、お正月などたくさんの楽しい行事があります。ついつい夜遅くまで起きていたり、食べすぎたりして、生活リズムを崩してしまう危険があります。健康で楽しい冬休みにするために、どのような生活を心がけるべきか考えながら、過ごしましょう。

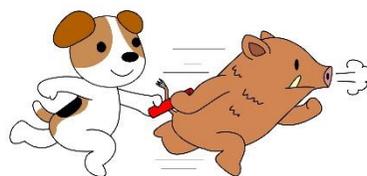


おうちの方へ

健康診断で病気等が見つかった人には、受診のすすめをしてきました。体に異常があると勉強や運動に影響が出てきます。冬休みを利用して病院受診をお願いします。受診報告書は授業開始日に学校へ提出してください。

冬休み明けに第2回HQCシートを実施します。冬休み中、生活習慣が崩れないよう、お子さんと一緒に規則正しい生活を送ってみてください。

冬休みを元気に過ごそう！



①生活リズムに注意！

夜更かしや朝寝坊をせずに、冬休み中も早寝早起きをしましょう。



②食べすぎに注意！

おいしいものを食べる機会が多いので、気をつけましょう。思わぬ体重アップにつながってしまいます。



③運動不足に注意！

暖かい部屋の中でゴロゴロしてばかりいないで、適度に体を動かしましょう。



④事故に注意！

暗くなり始める時間は交通事故が多いときです。夕方5時を過ぎると暗くなり始めるので、早めに家に帰りましょう。

⑤かぜやインフルエンザに注意！

予防の基本は手洗い・うがいです。外から帰ってきたとき、食事の前には忘れずにしましょう。



⑥メディアの使いすぎに注意！

テレビやゲーム、スマートフォンはおうちの人とルールを決めて、時間を守りましょう。



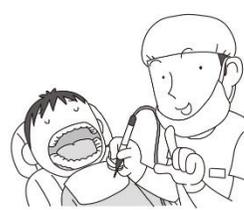
⑦進んでお手伝いをしよう！

大掃除などおうちの人のお手伝いをして、気持ちよく新年を迎える準備をしましょう。



⑧治療を受けよう！

この冬休みを使って、むし歯などの治療がまだの人は治しておきましょう。



冬休みあけの行事予定

発育測定があります！

1月 9日(水) 1～3年生

1月10日(木) たんぽぽ
 4～6年生

※体育着を忘れずに持ってきてきましょう。

※髪の毛は頭の上で結ばないようにしましょう。



保健室からの宿題

◎ふゆやすみはみがきカレンダー

★提出日：1月8日(火)

★1日3回みがきましょう。

★感想を忘れずに書きましょう。

◎早寝・早起き・朝ごはん

