

# ほけんだより



野向小学校  
保健室  
R1. 12. 23  
冬休み号

いよいよ冬休みがやってきます。13日間の冬休みには、クリスマスとおおみそかとお正月があって、楽しいことがたくさんありますね。新しい年を元気に迎えることができますように。あなたにとって、きっとすてきな一年になりますように。「よいお年を」という言葉は、そんな願いをこめて年末にあいさつします。冬休みに心がけておくことをよく読んで、元気いっぱい冬休みにしましょう。「みなさん、よいお年を！」



## ふゆやす 冬休みのおはなし



### ふとるかも!? 食べすぎ飲みすぎ 気をつけて

ごちそうを食べる機会の多い冬休みですが、食べすぎはよくありません。食べてばかりで、ごろごろしていると太りすぎになってしまいます。寒いけど、体を動かしているとポカポカあたたかくなって、気持ちいいですよ。冬休み中もどんどん体を動かすようにしましょう。

### ゆだんせず 手あらいうがいで かせ予防

人ごみの多いところに行く機会も多いでしょう。感染症やインフルエンザの予防の基本は、手洗い・うがいです。外出した後や、ご飯を食べる前などは、しっかり手洗い・うがいをして、かせをひかないようにしましょう。



### やりすぎに 注意をしてね ゲーム・スマホ・タブレット

自由な時間の多い冬休みですが、ゲームやスマホ・タブレットのしすぎには注意しましょう。1日にする時間を決めてからするといいですね。また、ゲームの代わりに友だちと遊んだり、おうちのお手伝いをして時間を上手につかえるといいですね。

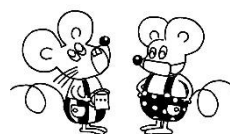


### すいみんの リズムみださず 早ね早おき

夜ぐっすり眠ることは、頭や心、体の疲れをとるために欠かせないことです。睡眠が足りない、勉強に必要な記憶力や集中力や判断力、抵抗力や免疫力など、体の中のいろんな力が落ちてしまうのです。夜ふかしをしてしまいがちな冬休みですが、夜はしっかり寝て、早起きするように、心がけましょう。



### みんなまた よい一年を むかえましょう!



「笑門には福来る」ということわざがあるように、笑っていると気持ちが明るくなって、幸せがやってくるのです。新しい年も、いっぱい笑って、いい年にしましょうね。

ふゆやす ほけんしつ しゅくだい  
★☆☆冬休みの保健室からの宿題☆☆★  
は わす  
歯みがきカレンダーも忘れずに

は  
歯みがきカレンダー

ふゆやす は  
冬休みの歯みがきカレンダーを  
つけましょう。ふゆやす  
冬休みのあいだも、  
たべたらみがくことを心掛けて  
こころが  
1日3回しっかりは  
にち かい は  
歯みがきをしましょう。

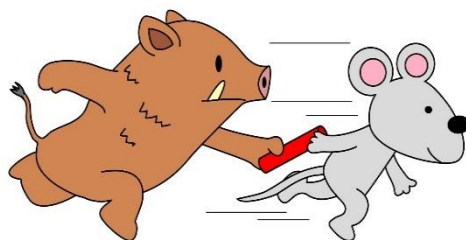
ば ちりょうりつ  
むし歯の治療率100%まで  
あと3人です！ふゆやす  
は いしや かよ きかい  
歯医者さんに通ういい機会  
です。はや ちりょう お  
早めに治療を終わらせ  
ましょう。



～ご家庭でのご指導よろしくお願ひします～

も  
1月8日(水)に持ってくるもの

- は  
歯みがきカレンダー  
ノーメディアにチャレンジ
- は  
歯ブラシ
- マスク



きゅうしょく はじ  
9日(木)から給食が始まります