

ほけんだより

冬休み号

2020. 12. 23

さきやましよう ほけんしつ
篠山小・保健室



ふゆやす
冬休みがはじまります。

かんせんしょう ちゅうい げんき たの ふゆやす
感染症に注意して、元気に楽しい冬休みにしましょう。

ふゆやす
【冬休みのくらしについて】規則正しい生活をしよう！！

* 食事

- いちにち かい しょくじ ちようしょく
・一日3回きちんと食事をとる。(朝食はぬかない)
- た べ す
・食べ過ぎない。(クリスマス、お正月は、美味しいものがいっぱい)
- しょくじ じこく よるね まえ いんしょく
・食事、おやつの時刻はきめておく。夜寝る前は飲食をしない。



* 睡眠

- よるね まえ きき しょう どうが
・夜寝る前にインターネット機器を使用しない。(メール、ライン、動画、ゲームなど)
め からはい ひかり しげき のう お ねむ
目から入った光の刺激が脳を起こし、眠れなくする。
- すいみんじかん じゆうぶん ていがくねん ちゅうがくねん こうがくねん ね
・睡眠時間は十分にとる。(低学年9:00 中学年9:30 高学年10:00 までに寝る)
- ね じこく おきる じこく き はやね はやお
・寝る時刻、起きる時刻を決めておく。(早寝、早起きをしよう)



* 運動

- てんき よい ひ そと あそ
・お天気の良い日は外で遊ぼう。
- しょくじ かた そうじ てつだ
・食事の片づけ、掃除など、お手伝いをしよう。
- ゲームやテレビは時間を決めて、1時間以上続けてしない。



ふゆやす あんぜん
【冬休みの安全について】

* 交通事故に気を付ける。

- こうつう まも
・交通ルールを守る。
- じてんしゃ の わす み
・自転車に乗るときは、ヘルメット、たすきを忘れず身につける。

* 出かける時は

- いつ、どこで、だれと、いつ帰るを家の人に伝えて出かける。
- 知らない人について行かない。
- ひとりで出かけない。
- くらくなる前、5時には家に帰れるように早めに遊びを止める。



ひ つづ あさ けんおん ねが
【引き続き朝の検温をお願いします】

かんせんしょうぼう まいあさけんこうかんさつ けんおん あさかなら
コロナ感染症予防のため、毎朝健康観察をしましょう。検温は朝必ずしてください。

かんさつひょう まいにちきろく かんさつひょう くぼ な ひと たんにん せんせい
観察表は毎日記録します。観察表はすでに配っていますが失くした人は担任の先生にもらいましょう。

みつしゅう みつせつ みつべい さ せつけん てあら ちやくよう おおごえ だ じぶん よぼう
密集・密接・密閉を避け、石鹸での手洗い、マスクの着用、大声を出さないなど自分でできる予防をしましょう。

かた いっしょ やす す
おうちの方と一緒に、ゆっくりと休みを過ごしてください。

ねん みな よ とし
2021年が皆さんにとって良い年でありますように！！

