

# ほけんだより

冬休み号

2022. 12. 22

まきやましよう ほけんしつ  
篠山小・保健室



2学期は運動会や学習発表会などたくさんの行事がありました。マスクの着用などいろいろな制限のある中、元気にたくさんのご事を学習することができました。冬休みも元気に過ごしましょう。

【冬休みのくらしについて】 規則正しい生活をしよう！！

## \* 食事

- 一日3回きちんと食事をとる。(朝食はぬかない。)
- 食べ過ぎない。食事やおやつ時刻は決めておく。
- 食事の前には石鹸での手洗いを。食事の後は歯磨きを忘れない。



## \* 睡眠

- 夜寝る前の1時間は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。)
- 目から入った光の刺激が脳を起こし、眠れなくする。
- 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。)
- 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

- お天気の良い日は外で遊ぼう。
- 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。



【冬休みの安全について】

## \* 交通事故に気を付ける。

- 交通ルールを守る。(急な飛び出し・夕方の道路の横断は特に注意をする。)
- 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。
- 一人で出かけない。
- 暗くなる前、5時には家に帰るように早めに遊びを止める。



【引き続き朝の検温をお願いします】

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。

また、感染性胃腸炎(細菌やウイルスによる腹痛、下痢、嘔吐など)ノロウイルスに注意しましょう。

感染性胃腸炎は人にうつります。テーブルなどの消毒は次亜塩素酸ナトリウムが効果的です。

寒い時期ですが、部屋の換気をし、石鹸での手洗い・マスクの着用など自分でできる予防をしましょう。



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。

2023年が皆さんにとって良い年でありますように！！

