

# ほけんだより

冬休み号



2023. 12. 21

さきやましよう 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。

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。



2023年は今月で終わりの新しい年になります。

今年を振り返り、目標をもって新しい年を迎えましょう。

【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。食事やおやつの時刻は決めておく。
- ・食事の前には石鹸での手洗いをする。
- ・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。)
- ・学校に登校する日と同じ時刻に起きるようにする。

## \* 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。



## 【けがに注意しましょう】

気温が低くなると道路や地面が凍っていることがあります。  
玄関先や溝の上などは特に滑りやすくなっています。走ったり飛んだりしないようにしましょう。  
また、ポケットに手を入れていると、転倒した時に手を素早くつくことができません。  
顔から地面に落ちると、鼻を骨折したり、歯が折れたり、顔に傷ができてしまいます。  
手が冷たいときは手袋をして、ポケットには手を入れません。



## 【感染症に注意しましょう】

睡眠を十分にとり抵抗力を落とさないようにしましょう。  
インフルエンザや感染性胃腸炎(細菌やウイルスによる腹痛、下痢、嘔吐など)に注意しましょう。  
感染性胃腸炎を起こすノロウイルスは冬場に多くなります。感染力が強く、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が有効になります。  
部屋の換気をし、石鹸での手洗い・うがい・マスクの着用など自分でできる予防をしましょう。



ゆっくりと休みを過ごしてください。

2024年が皆さんにとって良い年でありますように！！

