

# ほけんだより

冬休み号



令和4年12月  
富士宮市立稲子小学校  
保健室

学校の校庭の木もすっかり葉を落とし、冬らしい景色になりました。子供たちは寒さに負けず、来年のなわとび記録会に向けて練習をがんばっています。子供は風の子、元気の子！なんでもよく食べ、よく寝て、たくさん体を動かして、病気に負けないじょうぶな体を作りましょう。



もうすぐ冬休み！冬休みは楽しいイベントがたくさんあり、あっという間に終わってしまいます。生活リズムがくずれると立て直すのに大変なので、学校がある時と同じように過ごせるといいですね。

○に文字を入れて、かるたを完成させよう！答えは、放送室前に掲示します。

お正月にかるたをするお家もあるのではないのでしょうか。この「健康かるた」のように、いつも以上に体調管理に気をつけて、家族みんなが元気に新年をむかえられるようにしましょう。

健康かるた

○  
しやジュース、甘いもの  
べすぎない、おか



○  
ど痛い、マスクを  
つけてうすぎない



○  
しつかり歯みがき  
よくじの後は、



○  
つもの時間に  
早寝早起き朝ごはん



○  
やけどに注意  
ゆの生活、



○  
うがいで  
かぜ予防  
だんせず、手洗い



○  
ゲームやネット  
りすぎに注意、



○  
お手伝い  
すんでおうちの

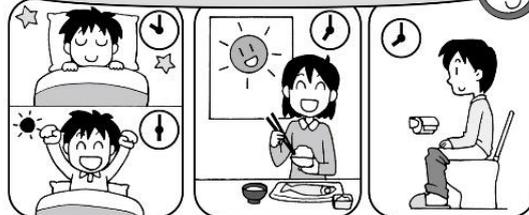


○  
んな、また  
元気で三学期  
会いましょう！

# いきいき！ せいかつうしん



冬休み中に生活リズムを立て直しておきましょう



かせ予防のポイントは「早寝・早起き・朝ごはん」  
早寝・早起きで十分に睡眠をとり、朝ごはんを栄養を  
たくさんとって、元気いっぱいの冬休みにしましょう！

## ぐっすり眠れていますか？

スマホやゲーム機などの画面の光は、太陽と同じくらい強い光です。そんな強い光を寝る直前に見ていると、脳が「太陽がでている！朝だ！」と勘違いしてしまいます。すると、体内時計が狂ってしまい、寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなったりしてしまいます。  
寝る1時間前は、メディアを控えるようにしましょう。



## おうちの方へ

- いつも健康観察アプリ（LEBER）への体温の入力をご協力ありがとうございます。  
冬休み中も引き続き、健康観察アプリへの入力をお願いいたします。お子さんが濃厚接触者に特定された場合やPCR検査を受ける場合は、学校に必ずご連絡ください。土日や夜間、閉庁日など時間外の場合は、健康観察アプリ（LEBER）へのフリーコメント欄に入力してください。
- 1月10日（火）は、身体測定があります。体育着を忘れずに持ってきてください。また、健康ファイルを配付しますので、身長と体重のグラフを記入し、保護者のサインまたは印を押して返却してください。
- 下の「冬休みを健康に過ごすための約束」は、お子さんと話し合ってください。

## 冬休みを健康に過ごすための約束

（ ）のところはおうちの人と話し合ってください！



★毎朝体温を測って、健康チェック！

★朝は（ 時 分）に起きて、夜は（ 時 分）までに寝よう！

★約束した時間を守ろう！（例）ゲームは1日〇時間まで／〇時までには家に帰る など

→ \_\_\_\_\_