

ほけんだより 冬休み号

No. 10

令和5年12月21日
 ながさきしりつふかほりしょうがっこう
 長崎市立深堀小学校
 ほけんしつ きのしたはなこ
 保健室 木下華子

明日から冬休みに入ります。インフルエンザの流行が続いているので、冬休み中も元気にすごせるように、手洗いうがいやマスクをつけることなど、感染対策をつづけましょう。3学期に笑顔で会えるのを楽しみにしています。家族とゆっくり話したり、家の手伝いをしたり、気持ちよく2024年をむかえられるようにすごしてくださいね。

生活リズムに気をつけて冬休みをすごそう！



ゴロゴロするもん

布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん

水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん

おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

寝ふかしするもん

「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

冬のお出かけのポイント？

寒さ対策

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

事故対策

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

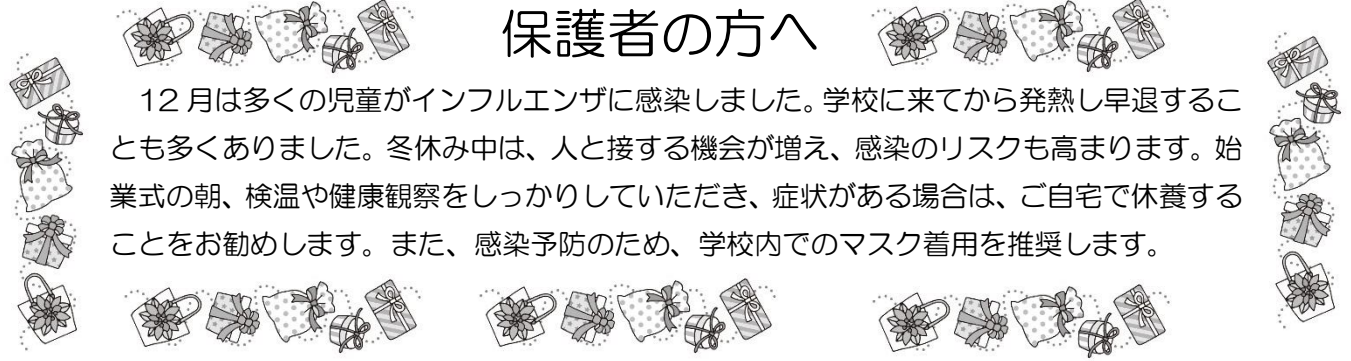
モンスターをやっつける方法はどれかな？

早起き	お手伝い	部屋のそうじ	ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに！)	お風呂に入る
好き嫌いをなく食べる	ひと口30回噛んで食べる	腹八分目にする	テレビを見ない日を決める	散歩

そのほかにも、水分補給をこまめにして、のどをうるおしておくことで、カゼをひきにくくなります。また、人が多いところに行くときは、マスクをつけるようにしましょう。

保護者の方へ

12月は多くの児童がインフルエンザに感染しました。学校に来てから発熱し早退することも多くありました。冬休み中は、人と接する機会が増え、感染のリスクも高まります。始業式の朝、検温や健康観察をしっかりといただき、症状がある場合は、ご自宅で休養することをお勧めします。また、感染予防のため、学校内でのマスク着用を推奨します。



ふゆやす 冬休み さわやかチャレンジ

ふゆやす ちゅう けんこう せいかつ おく 冬休み 中も健康な生活が送れるように、さわやかチャレンジに挑戦してみましょう。まずは、せいかつ めてい あ つか かた 生活やメディアの使い方について目標を考えよう！

① じ 時 ぶん 分までにね 寝る



③ めてい あ る ー る メディアのルール



② じ 時 ぶん 分までにお 起きる



れい べんきょうい がい つか 例 勉強以外では使わない。
ね 2じかんまえ つか 寝る2時間前には使うのをやめる。
べんきょうい がい つか 勉強以外で使うのは1日1時間まで。 など

がっこう き 学校の決まりで、クロームブックを勉強以外で使うことはできません。

たっせい ひ いろ めあてを達成できた日に色をぬろう！！

12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28
12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3
1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9

ひと ほけんしつ とりくめた人は保健室にもってきてね！！