

ほけんだより 冬休み号

令和5年12月22日
粟島浦小中学校
保健室

あした ふうやす はじ しょうがつ たの ぎょうじ みな
明日から冬休みが始まります。クリスマスやお正月と楽しみな行事がありますね。皆さん
にとって、今年(ことし)はどんな 1年(ねん)でしたか？のんびり(す)過ぎて(からだ)体の(つか)疲れ(たいせつ)をとることも大切(たいせつ)です
が、できるだけ(せいかつ)生活(くず)リズム(げんき)を(す)崩(しんがっき)さず(みな)に(げんき)元(すがた)気(す)な(すがた)
姿(すがた)が見(み)られる(たの)ことを(たの)楽しみに(たの)しています。



たの ふうやす
楽しい冬休みをすごそう！



はや はやあ あさ 早ね早起き・朝ごはん

きそくただ せいかつしゅうかん げんき
規則正しい生活習慣が元気のみな
もとです。1日3食(いち しょく)バランス(にち しょく)の(いい)いい
しよくじ ところ まいにちげんき す
食事を心がけ毎日元気に過ごしまし
よう。



ときど うんどう 適度に運動をする

さむ
寒(さむ)い(さむ)とおうち(さむ)に(さむ)こもり(さむ)がち(さむ)にな(さむ)って(さむ)し
ま(さむ)い(さむ)ます(さむ)よ(さむ)ね(さむ)。か(さむ)ら(さむ)だ(さむ)を(さむ)動(さむ)か(さむ)す(さむ)と(さむ)ポ(さむ)カ(さむ)ポ
カ(さむ)温(あたた)まる(あたた)だけ(あたた)で(あたた)なく(あたた)、リ(あたた)ラ(あたた)ク(あたた)ス(あたた)でき(あたた)
た(あたた)り(あたた)、ぐ(あたた)っ(あたた)す(あたた)り(あたた)と(あたた)眠(ねむ)れ(あたた)たり(あたた)でき(あたた)
ます(あたた)。



メディアの時間を守る

やす ひ なが
お休(やす)みの(ひ)日(ひ)は(なが)つ(なが)い(なが)つ(なが)い(なが)長(なが)く(なが)ゲ(なが)
ー(なが)ム(なが)を(なが)し(なが)たく(なが)な(なが)り(なが)ま(なが)す(なが)よ(なが)ね(なが)。お(なが)う(なが)ち(なが)の(なが)ル(なが)
ー(なが)ル(なが)を(なが)し(なが)っ(なが)かり(なが)守(まも)っ(まも)て(まも)、テ(まも)レ(まも)ビ(まも)や(まも)ゲ(まも)
ー(まも)ム(まも)、ク(まも)ロ(まも)ー(まも)ム(まも)ブ(まも)ク(まも)を(まも)使(つか)い(つか)ま(つか)
し(つか)ま(つか)し(つか)よう(つか)。



かぞく じかん たいせつ 家族の時間を大切に

はなし いっしょ あそ
「た(はなし)く(はなし)さん(はなし)お(はなし)話(はなし)する(はなし)」(はなし)「一(いっしょ)緒(いっしょ)に(いっしょ)遊(あそ)
ぶ(あそ)」(あそ)「お(あそ)手(あそ)伝(あそ)い(あそ)を(あそ)する(あそ)」(あそ)な(あそ)ど(あそ)、家(か)族(ぞく)と
過(あそ)ご(あそ)す(あそ)時(じ)間(かん)を(あそ)い(あそ)つ(あそ)も(あそ)よ(あそ)り(あそ)た(あそ)く(あそ)さん(あそ)作(つく)
り(つく)ま(つく)し(つく)よう(つく)。



クイズで
覚えよう!

冬の感染症予防

12月から寒さや空気の乾燥もあり、体調を崩す子が増えてきました。最近、「インフルエンザ」だけでなく「咽頭結膜熱」や「溶連菌」など今まであまり流行していなかった感染症が全国的に広がっています。外出する機会が多い冬休みも健康的な毎日を過ごすように、改めて感染対策についてチェックしましょう。

①手を洗うときはすみずみまで洗い、()
を使うこと、水を()洗うこと、水気を
しっかり()ことも
大切です。



③しめきった部屋には空気の中に()
がたくさんいます。1時間ごとに10分くら
い窓やドアを開けて
()をしましょう。



②体調が悪いときは、()をしましょう。
せきやくしゃみなどのウイルスがついた
()をとめることができます。



④十分な()と()、適度な
()は、病気を予防したり、早く治っ
たりしてくれる体の()のために
大切です。



《キーワード》

石けん 栄養 お湯 氷水 流して 入院 保つ マスク 換気 ウイルス そうじ
かぜ薬 集中力 すいみん 甘いもの 運動 入浴 ふきとる かぜ 勉強 抵抗力
飛まつ
※答えは、一番下にあります。

保護者の方へお願い(保健関係)

○食物アレルギー調査票

来年度に向けた調査になります。
留学の継続にかかわらず、来年度の学年の欄に記入をお願いいたします。



○わたしの健康

押印をして始業式に学校へ提出をお願いいたします。また、表紙の裏に秋に実施した視力検査の結果も載せてありますので、御確認ください。

上記のものを始業式に提出をお願いいたします。