

ほけんだより 12月
冬休み号

おうちのひとといっしょに
よみましょう♪

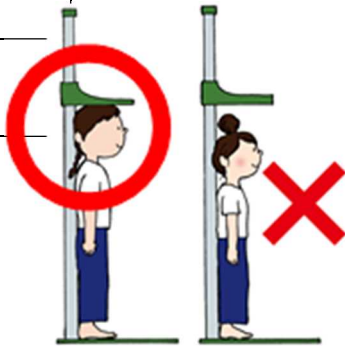
2023年12月
耳原小学校 保健室

もうすぐ、冬休みです。クリスマスやお正月など、楽しい行事がいっぱいでわくわくしますね。おいしい料理をいただく機会も多く、ついついたくさん食べてしまいますが食べ過ぎに気を付けましょう。冬休みも元気によいお年をむかえてください。

かつ ほけんぎょうじ
<1月の保健行事>

ひ 日にち	すること	がくねん 学年
10日（水）	にそくてい 二測定	5・6年生
11日（木）	にそくてい 二測定	3・4年生
12日（金）	にそくてい 二測定	2年生
15日（月）	にそくてい 二測定	1年生

＊身長を正しく測るために、髪の毛を結んで
いる人は、結び目を頭の下の方にしてきてくださいね。
＊必ず体操服を持ってきてください。



おうちのかたへ
貸出用の体操服が少なく困っています。もし、ご家庭の年度末の大掃除などで、着られなくなった体操服がありましたら、保健室に寄付をしていただくと大変助かります。ご協力よろしくお願いいたします。

ふゆやす
冬休みも健康に元気に過ごすポイント！！

「はやね・はやおき・あさごはん」
朝ごはんは、体温をあげ、1日の体のリズムをつくる大切な食事。必ず食べましょう。また、夜ふかしせずに、たっぷり眠ることで、次の日も元気にすごせます。



「手洗い・うがいでかぜ予防」
冬休み中は、人の多い場所にてかけることがおおくなると
思います。特に、ごはんの前や家に帰ってきたら、必ずせっ
けんによる手洗いとガラガラうがいをしましょう。



「テレビ・ゲーム・スマホのしすぎに注意」
ゲームやスマホは楽しいですが、その一方で目はとても疲れています。
また、近くばかりをみていると、視力が低下してしまいます。ゲームなど
をするときは時間を決めて、目をお休みさせてあげましょう。



ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう