



ほけんだより

R1.1 2月・冬休み号

No.9

塩尻小学校 保健室



今年もあとわずかになりました。

今年一年元気に過ごせたでしょうか。これから、みんなの楽しみにしている冬休みが始まります。楽しいお休みですが、年末年始は生活のリズムがくずれがちになります。休み明け、元気に登校できるよう健康で楽しい冬休みにしましょう。

冬休みを 元気に過ごそう

学校のある日でも、夜遅くまでゲームをしている人がいるようです。冬休みすごく心配です。大丈夫かな？



楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう



す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう



み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう



休み中も「うがい・手洗い」をしっかりとやろう

今年のインフルエンザは、すごく高い熱が出るようです。でも、熱が上がるまで、少しかかるようで、1日中のどが痛いと言って、熱を測りながら学校でがんばった子もいます。咳も出るようです。本校でも、インフルエンザが流行し、学級閉鎖が出ました。感染症予防の基本は、なんと言っても「うがい・手洗い」です。しっかり「うがい、手洗い」をして、休み中も病気にかからないよう予防していきましょう。



冬休みあけの行事予定

発育測定 **1/15(水)** 5・6年 **1/16(木)** 3・4年 **1/17(金)** 1・2年
半袖半ズボン運動着着用で測定します。用意をお願いします。

3学期も『お茶うがい』をしたいと思います。よろしくお願いします。

ふゆ やす 冬休み ぽっかり怪獣 に よう じん 用心!

よらかしぽっかり
なかま ゲームぽっかり



まだ 10時だよー

攻略方法
はや 早おき

抵抗力が下がっているかも。
朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

たべてぽっかり
なかま ねてぽっかり



もっと 食べようよー

攻略方法
バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてだらだら食いを防ごう。

ゲームぽっかり
なかま よらかしぽっかり



ぼくとあそぼー

攻略方法
そとあそ 外遊び

運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

ねてぽっかり
なかま たべてぽっかり

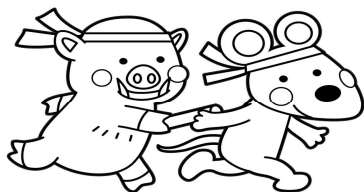
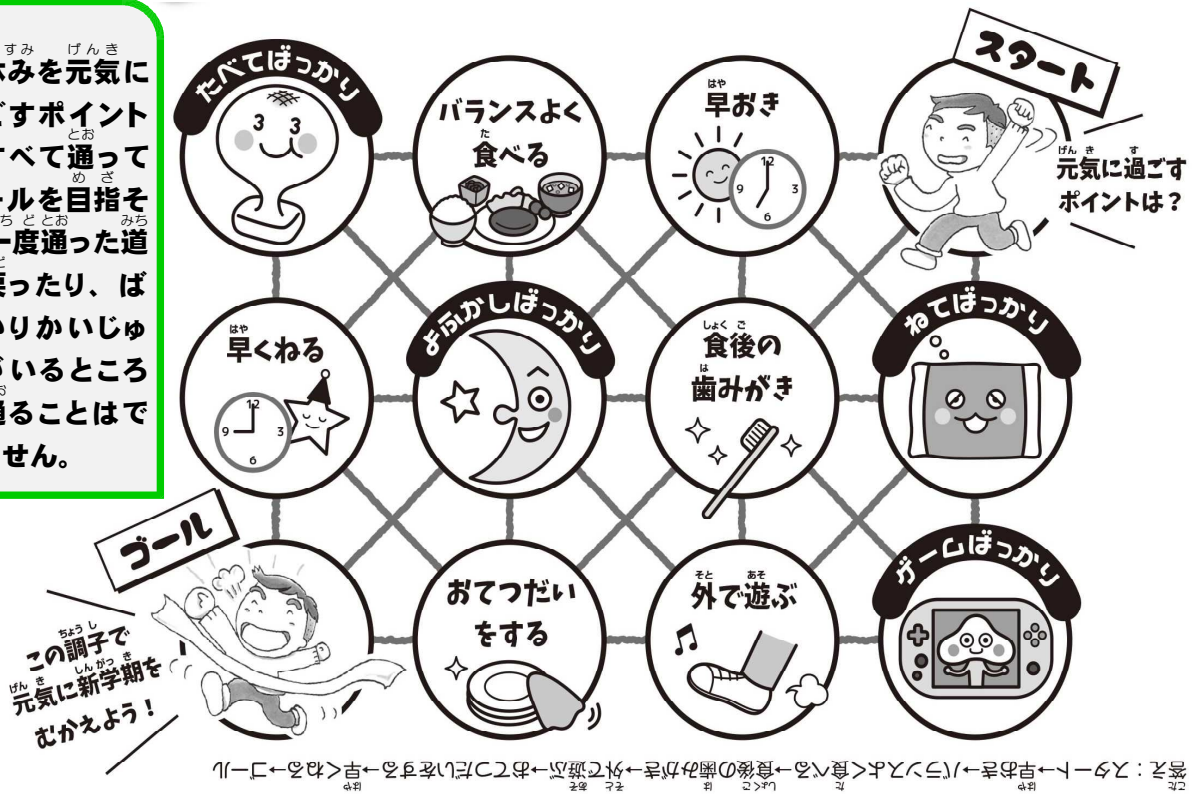


もうおてしねてよー

攻略方法
めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。

ふゆ やす み げん き
冬休みを元気に
過ごすポイント
をすべて通って
ゴールを目指そう!
一度通った道
を戻ったり、ぽ
っかりかいじゅう
がいるところ
を通ることはで
きません。



みなさんよいお年を
お迎え下さい。