

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより



令和4年12月23日  
冬休み前号  
牛島小学校保健室

# ほっとけんしつ

おうちの人とよみましょう

低学年

## げんきに過ごすためのあいことば



「**こ** **た** **つ** **で** **み** **か** **ん**」

2年

さん

今年みなさんから冬休みに元気に過ごすあいことばを募集しました。多くのみなさんが冬休みの過ごし方を考えてくれました。どれも採用したいものばかりでしたがその中で低学年から1点、高学年から1点を選びましたので紹介します。感染症も流行していますが体をゆっくり休めて楽しく元気に冬休みを過ごすようにしましょう。

### こ まめに手あいうがい（感染症対策）

感染症対策の基本です。手についた汚れが口・鼻・目などをさわることで体に入ります。石けんをつけ、ていねいに洗いましょう。

### た のしくすごそう（心の健康）

楽しく過ごすことは心が元気になることです。心と体は一体です。どちらかが崩れると元気がなくなります。ぜひ、楽しい休日をすごしましょう。

### つ めを切ろう（感染症対策・生活習慣）

爪は清潔にしておきましょう。長い爪は汚れがたまり衛生的によくありません。一週間に一度は爪をチェックして切るようにしましょう。

### で んきを大切に（節電対策）

冬の電力がひっ迫していて節電が呼びかけられています。温かくすごすための工夫を12月号に載せてありますので参考にしてください。

### み んなでもく食（感染症対策）

年末年始には家族や親せきで集まって会食することもあると思います。感染症を予防するために食事中は黙食し、会話中はマスクをしましょう。

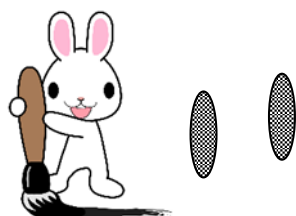
### か いものはたん時間で、すませよう（感染症対策・3密回避）

楽しい買い物ですが、人混み（密集）をさけて短時間ですませるようにしましょう。

### ん うんどうで体をあたためよう（規則正しい生活）

寒い冬ですが、体を温め、抵抗力をつけていきましょう。

高学年



外は寒く乾燥し、インフルエンザや風邪が流行します。手洗い・うがいの予防に加えて規則正しい生活が大切です。



「ゆきあそび」6年

さん

### ゆ ぶねにしっかりつかってあたたまろう (規則正しい生活)

湯舟にゆっくりつかって体を温めることは抵抗力をつけます。また、心もリラックスでき睡眠の質がよくなりますよ。

### き もちよくすごせるように寒いけど運動しよう

(規則正しい生活)

適度に体を動かすことはストレス発散や運動不足の解消になります。寒い冬は運動によって体を温められるので一石二鳥です。

### あ たたかい服をきてかぜをひかないようにしましょう

(感染症対策・生活習慣)

寒い冬を乗り切るために服装を工夫しましょう。体の冷えは体調不良にもつながりますので温かく快適に過ごせるといいですね。

### そ ーシャルディスタンスをこころがけよう (感染症対策)

「密閉」「密集」「密接」の3密を避けていきましょう。特に身体的距離を保つことを意識するようにしましょう。

### び ようきにならないように冷たい水でも

毎日手洗い、うがい! (感染症対策)

寒いと冷たい水で手を洗うのが嫌で手洗いが雑になってしまいます。石けんをつかって指と指の間や爪の中、手首までしっかり洗うようにしましょう。うがいもわすれずにしましょう。

～保護者のみなさま～

今年も1年、保健活動にご協力いただきありがとうございました。

《親子歯みがきテストについて》・・・別紙にて親子はみがきテストを配付しました。ご家庭で冬休み中に実施し、みがき残しの確認を親子でして歯と口の健康を意識できればと思いますのでよろしくお願いいたします。

代表2名の作品は裏面にのせてありますのでご覧ください。

# 作品介绍



しめきり: 12月12日(月)まで

①採用されたら校内配付のほっとけんしつに名前をのせてもいいですか?

(はい・イニシャル)

\*げんきにすぞすあいことば

②冬といえば…?

昨年度は

おとしだま

こ た つ て、 みかん

…6文字から8文字程度で冬といえば思い浮かぶものを書こう!

冬といえば(②)をつかって冬を健康にすぞすポイントをあいうえお作文にしましょう。

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| こ | こまめに手あらいがかい                 |
| た | たのしくすこそう。                   |
| つ | つめをしろう。                     |
| て | 電気を大切に。                     |
| み | みんなて、よく食                    |
| か | 買(か)いものは、たん時(じ)胸(むね)で、たせよう。 |
| ん | うんどうで、体(からだ)をあたたかめに。        |

# 作品介绍



しめきり：12月12日(月)まで

①採用されたら校内配付のほっとけんしつに名前をのせてもいいですか？

(はい・イニシャル)

\*げんきにすごすあいことば

②冬といえば・・・?

昨年度は

おとし因因

|   |   |   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|---|---|--|--|--|
| ゆ | き | あ | そ | び |  |  |  |
|---|---|---|---|---|--|--|--|

・・・6文字から8文字程度で冬といえば思い浮かぶものを書こう!

冬といえば(②)をつかって冬を健康にすごすポイントをあいうえお作文にしましょう。

|    |                        |
|----|------------------------|
| ゆ  | い"ねにしっかりつかってあたたまるう!    |
| き  | もちよくすごせるようにさむいけど運動しよう! |
| あ  | たたかい服をきて、かせ"をひかないように!  |
| そ  | ソーシャルディスタンスを、心がけよう!    |
| び" | ふ"うきにならないようにつめい水でも     |
|    | 毎日手あらい、うがい!            |