



おうちのひとと、よみましょう。

令和4年12月23日（金）

田野小学校 保健室



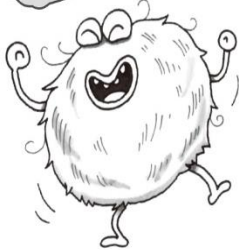
ついに冬休みがやってきました。今年は少し長めの17日間の休みです。予定や計画は、もう立てましたか？冬休みを楽しく過ごす一番のポイントは、「元気な体」です。冬休み明けに思い出話をたくさん聞かせてくださいね。



冬休み こんな過ごし方をしている人は…

## モンスターのしわざかも！？

### 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、だらだら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。

### モンスターをやっつける方法はどれかな？

はやく 早起き  
てつだ お手伝い

へや 部屋のそうじ  
てあらい 洗い  
てくび ゆび 指の間  
あらい わす 忘れずに！

ふろ 風呂  
はい に入る

すき 好き  
きら 嫌  
た なく  
た 食べる

ひとくち ひと口  
かい 噛んで  
か 食べる

はら 腹  
ぶん 八分目にする

み みる  
ひ 日  
き 決めて

さん さんぽ  
ぼ 散歩





あんぜん ふゆやす  
安全な冬休みにするために！



あそ  
遊びにいくときのやくそく！

①遊びにいくときは、誰とどこに行くかおうちの人に必ず伝えよう。



②暗くなるのが早いので4時までに、家に帰ろう。

③知らない人に声をかけられても付いていかないようにしよう。つれてい  
かれそうになったら近くにいる大人に助けをもとめたり、「子ども110  
番の家」ににげたりしよう。



☆☆保護者のみなさまへ☆☆

### 冬休みけんこうカードについて

冬休みけんこうカードを配付しました。

始業式前日に「冬休みをふりかえって」の保護者記入欄に記入  
をお願いします。また、冬休みの病気やけがの状況を学校でも把  
握し、今後の健康観察等に生かしたいと考えております。

### 3学期の身体測定について

3学期始業式の日、全校児童の身体測  
定を行います。正しく測定ができるよう、ポ  
ニーテールやお団子ヘアなどの高い位置で  
むすぶ髪型は避けてください。

