



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



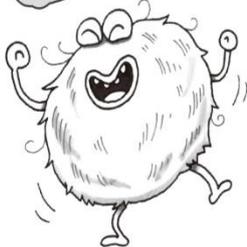
ついに冬休みがやってきました。今年は少し長めの17日間の休みです。予定や計画は、もう立てましたか？冬休みを楽しく過ごす一番のポイントは、「元気な体」です。冬休み明けに思い出話をたくさん聞かせてくださいね。



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？

早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る
好き嫌いなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩





あんぜん ふゆやす
安全な冬休みにするために！



あそ
遊びに行くときのやくそく！

①遊びに行くときは、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。

