



ほけんだより ~冬休み直前号~

さくら市立押上小学校 令和3年12月24日



今年^{ことし}はみなさんにとってどんな1年^{ねん}でしたか？ WITH^{ういず}コロナ^{せいにかつ}の生活^{くわ}に加え、学校^{がっこう}の工事^{こうじ}もあり、慣れ^なない生活^{せいにかつ}が続^{つづ}いて疲れ^{つか}が出て^でる人も^{ひと}いるかと思^{おも}います。休み^{やす}中にリフレッシュ^{ちゆう}をして、冬休み^{ふゆやす}明け^あに元^{げん}気^きなみなさんに会^あえるのを楽しみ^{たの}みにしています。

~冬休みも健康で気持ちよくすごすために~



★起きる時間と寝る時間を決める
少しずつでも体を動かそう



★こまめに手洗いでかける時も感染対策を忘れずに



★バランスのよい食事をする
食べ過ぎには注意



★1日3回食後は歯みがき鏡で自分の歯を観察しよう

甘い誘惑にご用心!



タバコをすすめられてもきっぱりと、絶対に、断ります。



ちょっとでも興味本位で飲みません。お酒は20歳を過ぎてから。



インターネット上で知り合った人には会いません。SNSの使い方はおうちの人と決めましょう。



今年の感謝の気持ちをこめて、家の掃除やおうちの人のお手伝いをして、気持ちよく新年を迎えましょう☆



コロナ禍の中、無事に今年を乗り越えることができたのも、保護者の方のご理解とご協力の下、感染症予防に努めてくださっているおかげです。感謝申し上げます。今年の冬休みは例年より少し長くなります。引き続き、休み中の毎日の検温、マスク着用、手洗い、規則正しい生活など感染対策を行いながら、有意義な冬休みを過ごしていただければと思います。また、定期健康診断の結果、受診を勧められたお子さんで、まだ受診が済んでいない方は、早めに受診することをお勧めします。冬休み明け、発熱や咳などの体調不良を訴える場合には、無理をせず自宅で休養するようにお願いします。