



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^{じかん}と寝る時間^ねを決^きめる
少し^{すこ}ずつでも体^{からだ}を動か^{うご}かそう



★こまめに手洗^{てあらい}いでかける時^{とき}も
感染^{かんせん}対策^{たいさく}を忘れ^{わす}れずに



★バランスのよい食^{しょくじ}事をとる
食べ^たべ過ぎ^{すぎ}には注意^{ちゆうい}



★1日^{いちにち}3回^{さんかい}食^{しょくじ}後^ごには
歯^はみがき
鏡^{かがみ}で自分^{じぶん}の歯^はを
観^{かん}察^{さつ}しよう

あま ゆうわく ようじん
甘い誘惑^{あま}にご用^{ゆうわく}心^{ようじん}！



タバコをすすめられても
きっぱりと、絶対に、
断^{ことわ}ります。



ちょっとでも
興味^{きょうみ}本^{ほん}位^いで飲^のみません。
お酒^{さけ}は20歳^{さい}をすぎ^{すぎ}てから。



インターネット^{じょうし}上で知^あり
合^あった人^{ひと}には会^あいません。
SNS^{えすえぬえす}の使^{つか}い方^{かた}は
おうち^{うち}の人^{ひと}と決^きめましよう。

ことし かんしゃ きも
今年^{ことし}の感謝^{かんしゃ}の気^き持^もちをこめ
て、家^{いえ}の掃^{そう}除^{じゆ}やおうち^{うち}の人^{ひと}
のお手^て伝^{でん}いをして、気^き持^もち
よく新年^{しんねん}を迎^{むか}えましよう☆



コロナ禍^かの中^{なか}、無^む事に今年^{ことし}を乗り越^こえることができたのも、保護^{ほご}者^{しや}の方^{かた}のご理^り解^{かい}とご協^{きょう}力^{りき}の下^{した}、感^{かん}染^{せん}症^{しやう}予^よ防^{ぼう}に努^ゆめてくださっているおかげです。感^{かん}謝^{しゃ}申^まし上^{じやう}げます。今年^{ことし}の冬^{ふゆ}休^{きゅう}みは例^{れい}年^{ねん}より少^{すく}し長^{なが}くなります。引^ひき続^{つづ}き、休^{きゅう}み中^{ちゆう}の毎^{まい}日^{にち}の検^{けん}温^ん、マ^まスク着^{ちやく}用^{よう}、手^て洗^{せん}い、規^き則^{そく}正^{せい}しい生^{せい}活^{くわく}なご感^{かん}染^{せん}対^{たい}策^{さく}を行^いいなが^らら、有^あ意^い義^ぎな冬^{ふゆ}休^{きゅう}みを過^かごしていただければと思^{おも}います。また、定^{てい}期^き健^{けん}康^{かう}診^{しん}断^{だん}の結^{けつ}果^か、受^{じゆ}診^{しん}を勧^かめられたお子^こさんで、ま^まだ受^{じゆ}診^{しん}が済^すんでいない方^{かた}は、早^{はや}めに受^{じゆ}診^{しん}するこ^こを^をお勧^かめま^ます。冬^{ふゆ}休^{きゅう}み明^{めい}け、発^{はつ}熱^{ねつ}や咳^{せき}などの体^{てい}調^{てう}不^ふ良^{りやう}を訴^そえる場^{ばう}合^{ごう}には、無^む理^りをせ^せず自^じ宅^{たく}で休^{きゅう}養^{やう}するよう^{よう}に^にお願^{ねが}い^いま^ます。