

# ふたば

ふゆやす  
冬休み号

ほけんだより No. 10

R4. 12月 発行

ながたしょうがっこう  
長田小学校



いよいよ待ちに待った冬休みです。健康に気を付けて元気にすごしましょう！  
冬休み明けに、元気なみなさんの姿が見られることを楽しみにしています。

## ふゆやす 冬休みの過ごし方

### その1 きそく正しい生活をしましょう！



クリスマス、おみそか、お正月とイベントの多い冬休み。夜更かしや朝寝坊の習慣がついてしまい、生活リズムが崩れがちになります。よりよく成長するためには、きそく正しい生活を意識しましょう！

・決まった時刻に寝て、決まった時刻に起きましょう。9～11時間は眠るとよいです。

カーテンを開けて光をあびると、すっきり目がさめます。

・朝食を毎日しっかりととりましょう。

・適度に体を動かしましょう。寒くても、毎日30分は体を動かしましょう。

なわとびやジョギング、ラジオ体操などがおすすめです。

・バランスのとれた食事をとりましょう。

特におかしやジュースのとりすぎに気を付けましょう。

・食べた後は、必ず歯をみがきましょう。

・テレビやゲームは、お家の人と時間を決めましょう。

★目と脳のために、1時間に15分は休けいを取りましょう。

・寝る前2時間以内には、なるべく食事をひかえましょう。



### その2 病気の予防・治療をしましょう！



冬休み中も、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウイルス）等の「感染症」への注意が必要です。また、運動不足や暴飲暴食（特におやつ、ジュースのとりすぎ）による「肥満」や「むし歯」にも気を付けましょう。

・こまめに手洗い・うがいをしましょう。

特に帰宅したとき、トイレから出たとき、食事の前には忘れずに行いましょう。

また、こまめなアルコール消毒も意識して行いましょう。

・毎日検温・健康観察をしましょう。毎日家族で健康観察をして、

体調の異変にすぐに気付けるようにしましょう。

★1月3日（火）から「検温カード」の記入を再開し、新学期に提出しましょう。

・おやつは、食べる時間と量、内容を考えて食べましょう。

・病気の治療をしましょう。1学期の定期健康診断で異常のあった人は、

早めに治療を済ませましょう。



### その3 事故に気を付けましょう!



年末年始は慌ただしく、普段に比べて事故が起こりやすい環境になります。

- けがの予防を心がけましょう。危険な遊びは絶対にやらないようにしましょう。
- 交通事故に気を付けましょう。自転車の乗り方にも注意しましょう。
- 路面凍結時（地面が凍っているとき）の歩き方に注意しましょう。
- 出かけるときは、必ず家の人に行き先を言いましょう。

★だれと・どこへ・何をしに・どうやって・何時ごろ帰る など

- 日が短く、暗くなる時間が早いです。帰宅時刻を守りましょう。
- 知らない人に声をかけられても近づかず、その場から逃げるようにしましょう。



### ～3学期身体計測(身長・体重)のお知らせ～

#### ○日程

きじつ 期日	ぎょうかん 業間	ひるやす 昼休み
1月11日(水)	1-1	1-2
12日(木)	2-1	
13日(金)	2-2	2-3、3-1
16日(月)	3-2	4-1、4-2、5-2
17日(火)	5-1	6-1、6-2



- 服装は長袖・長ズボンの体操着です。感染症予防のため、靴下と赤白帽を着用します。
- 髪を結ぶ場合は、頭の上で結ぶ髪型は避けてください。
- 欠席した場合は、後日実施いたします。
- 結果は、後日配布の「成長と健康の記録」にて通知いたします。

### 保護者の皆様へ

#### ○冬休み中の受診のお願い

- 1学期の定期健康診断で異常があったお子様には、各検診実施後に受診勧告書を配布しております。まだ受診がお済みでない場合は、冬休み中の受診をおすすめいたします。特にむし歯は自然に治ることはなく、進行していく病気です。未受診の場合や気になることがある場合は、この機会に受診をお願いいたします。
- 医療機関を受診しましたら、医師に受診結果を記入していただき、お手数でも担任へ御提出ください。

#### ○新型コロナウイルス感染症について

- 全国的に感染者が急増しています。学校では、各学級で冬休み中の感染症予防指導を行っておりますが、御家庭でも引き続き、朝・夕の検温や健康観察、手洗いうがい、会話時のマスクの着用、3密を避けた行動をとること等、お子様への感染症予防指導をお願いいたします。
- お子様が新型コロナウイルスに感染した場合は、学校（月～金 82-1750）まで御連絡をお願いいたします。土、日、学校閉庁日（12/28～1/3）は、一斉メール配信システム「保護者連絡機能」を御活用ください。

※インフルエンザやその他の感染症と診断された場合も連絡をお願いいたします。