

すこやか



令和4年12月23日発行

山前小学校

冬休み中の健康

お正月など楽しい行事がたくさんある冬休み。ついつい夜更かししたり、食べ過ぎてしまったりして、からだの調子を崩しやすくなります。お子様と冬休みの過ごし方について話し合い、楽しく健康な毎日を過ごせるようご協力をお願いします。

冬休みを元気に過ごすために

1 規則正しい生活をする (生活リズムを整える)

- 3度の食事（朝・昼・晩）をきちんと食べる。特に、朝食はしっかり食べる。
- 夜更かしをしないで、睡眠時間をしっかりとる。（成長ホルモンは夜間にたくさん出る。）



2 衛生的な生活をする

- 食後は必ず歯みがきをする。（歯みがきカレンダーの記入も忘れずに！歯みがきは感染症予防にもつながる。）
- 生活のリズムを整え、毎日排便する習慣を付ける。
- 入浴や洗髪で体の清潔を保ち、下着は毎日取り替える。



3 積極的な体力づくりをする

- 寒さに負けずに外遊びや運動をする。
- 運動の前には、けがをしないように十分準備運動をする。（ストレッチ体操など）
- 運動の後は、ゆっくり体を休める。
- 感染症予防のために汗の始末をきちんとする。



4 病気の治療をする

- 健康診断の結果、異常が見つかった人は、冬休みを利用して検査や治療を行う。
- 特にむし歯は放置すると進行し、治ることはないため、早めに受診する。



5 安全に気を付ける

- 交通ルールを守り、交通事故にあわないようにする。
- ひとりで出かけたり、遊んだりしない。
- 不慮の事故にあわないように、危険な場所や知らない地域には行かない。
- 暖房器具の使い方に気を付ける。



6 心の健康づくり、誘惑に負けない

- 日頃学校ではできない体験をする。
- テレビやゲーム、スマホは時間を決めて使う。
- 心も体もだめにしてしまうたばこやお酒、シンナーなどは絶対やらない。



7 冬の感染症に注意する

- ・場面に応じたマスク着用を行う。
- ・外から帰ったら、うがい手洗いをする。
- ・部屋の加湿と換気をする。
- ・不要不急の外出を避ける。
- ・発熱や咳、のどの痛みなどがある場合は、医療機関を受診する。

新型コロナウイルス感染症に伴う検査報告等には、「スキットメールの保護者連絡機能」で連絡をお願いします。



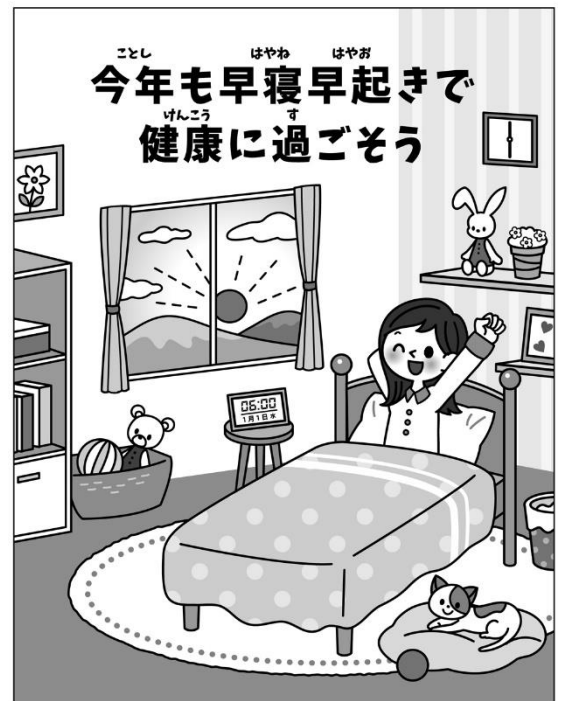
8 食べ過ぎに注意する

- ・甘い物や好きなものなど、食べ過ぎ飲み過ぎに注意する。
- ・おやつは時間と量を決めて食べる。



2枚の絵
をくらべて

7つのまちがいをさがそう！



保護者の方へ

・ 新学期の提出物について

「歯みがきカレンダー」を配布しました。

ぜひお子様への声掛けをお願いします。(1月10日提出)

・ 身体測定について

3学期も身体測定を行います。運動着の着用をお願いします。

1/11(水)1-1 1/12(木)1-2 2年 1/13(金)3年 1/17(火)4年
1/18(水)5年 1/19(木)6年

・ スクールカウンセラーについて

本校では、月に1回スクールカウンセラー(SC)の伊澤成男先生が勤務し、児童の悩み相談を行っています。保護者の方も相談可能です。希望される場合は、担任または保健室にご相談ください。詳しくは、学校HP「保健室から」にも掲載しています。

3学期のSC勤務日 1/20(金) 2/17(金) 3/10(金)

2学期もお子様の
健康管理や学校保健
へのご協力、大変お
世話になりました。

