

# はっぴー 冬休み号



上勝町立上勝小学校  
保健室  
2023/12/22

急に寒くなりましたね。みなさん、心と体は元気ですか？今日で2学期が終わり、冬休みに入ります。たっぷりある時間を使って、家族との時間を楽しんだり、普段できないことに挑戦してみたりして、充実した冬休みにしてください。新学期が始まったら、みなさんの楽しかった冬休みエピソードをたくさん聞かせてくださいね。

## 冬休みも健康に！～「た・の・し・い・ふ・ゆ・や・す・み」の約束～

**た** たべたらすぐに歯をみがこう  
むし歯菌は時間の経過とともに増加します。むし歯にならないためにも、食べたらすぐに歯みがきをするようにしましょう。

**の** のんびりと心も休めよう  
2学期を毎日元気に頑張った自分をゆっくりと休めてあげましょう。好きな音楽を聞いたり、お風呂にゆっくりとつかったりするととてもリラックス効果があるのでおすすめです。

**し** しっかりとルールを決めてメディアを使おう  
テレビやゲーム、スマホなどはおうちのひとと時間を決めて使用するようにしましょう。

**い** 1日3食バランスのよい食事しましょう  
冬休み中も好き嫌いをせず、バランスのよい食事を心がけましょう。食べる時間や食べる量にも注意が必要です。

**ふ** ふくそを工夫しよう  
これからどんどん寒くなってきます。気温にあったふくそをして、しっかりと体調管理をしていきましょう。

**ゆ** ゆうわくに負けない強い心を持とう  
お酒、たばこなどすすめられる機会があるかもしれませんが、強い意志を持って絶対に断りましょう。

**や** やすみでも体を動かそう  
家にいる時間が増えますが、外で遊んだり、家の中でストレッチをしたりして毎日少しずつでもいいので体を動かすようにしましょう。

**す** すいみんリズムを一定に保とう  
すいみんリズムは一度みだれてしまうとなかなか元に戻らず、様々な体調不良を引き起こします。休みの間も普段と変わらない時間に寝て起きるようにしましょう。

**み** みんなで過ごす時間を大切にしよう  
家族やしんせきとゆっくり過ごせる貴重な機会です。たくさんお話をしたり、一緒に出かけたりして楽しい時間を過ごしましょう。

## 新学期からのおねがい

◎髪が長い人は髪を結びましょう!◎  
性別に関係なく、肩に髪がかかったり、下を向いたときに髪が落ちてくる人は、自分や友だちの清潔・安全のために髪を結んでくるようにしましょう。



### 髪を結ぶとこないこと

- ①手元が明るくなる  
勉強したり、本を読んだりするときに手元を明るく保つことができ、視力の低下を防ぐことができます。
- ②スムーズに活動できる  
運動をしたり、絵を描いたりするとき、また、掃除をしたりするとき、髪が落ちてくると気になって集中できなくなることがあるかもしれません。髪を気にせず、全力で活動できるように結んでおくといいですね。
- ③安全に活動できる  
おろしている髪が何かにひっかかったり、ミシンや機械などに巻き込まれたりといった事故やけがを防ぐことができます。また、アタマジラミの感染拡大防止にもつながります。
- ④清潔に保てる  
給食の際に髪の毛が落ちたり、ついてしまったりするのを防ぐことができ、清潔を保つことができます。

髪ゴムは、切れにくい**太めのゴム**がおすすめです。  
もし、髪ゴムをなくしてしまったり、切れてしまったりしても**絶対に**友だちと貸し借りしないようにしましょう。



## 保護者のみなさまへ

無事本日で2学期が終了しました。先日の頭髪チェックでは、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

さて、保健室からの冬休みの宿題として、「冬休み生活チェックシート」を配布しています。冬休み中も規則正しい生活を送り、3学期を元気にスタートすることを目指して実施しています。保護者のみなさまには子どもたちが意欲的に取り組めるよう、また、モチベーションを維持していけるよう、実施前の「応援メッセージ」と実施後の「おうちの人からひとこと」にコメントをお願いしたいと思います。お手数をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

### ○新学期にむけて○

むし歯がある人や視力が低下している人、体で気になる場所がある人は、冬休みの間に医療機関を受診することをおすすめします。心も体も元気な状態で新学期をむかえられるよう準備をしましょう。

### ○生活チェックシート○

冬休みも規則正しい生活を送るために、生活チェックをしてみましょう。自分なりの目標を立てて、毎日コツコツ取り組んでみてください。始業式の日忘れずに持って来ましょう。