

はっぴー 冬休み号



上勝町立上勝小学校
保健室
2024/12/23

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。冬休みには、クリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんありますね。たっぷりとお時間を使って、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。

もうすぐ冬休み！

楽しむ・がんばるための合言葉

冬休みには、楽しいが予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふくそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。



にっちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



まずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



けんこうてきな食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



なんでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



いつも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



SNSの つかかた 使い方を かんが 考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う
相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



わるくちをかこむ 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



じぶんしゃしん 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

新学期からのおねがい

かみながひとかみむす ○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。
- 髪ゴムは切れにくい太めのゴムがおすすめです。
- もし、髪ゴスをなくしてしまったり、切れてしまったりしても、絶対に友達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

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の冬休みの過ごし方を見ていただき、実施後の「おうちの人がひとこと」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します。