

# ほけんだより 冬休み号

2021年 貞光小学校 保健室



今年も残りわずかとなりました。なんとなく年末というだけであわただしい気分になりますね。年末年始は、寒さに加えて、夜ふかしをして生活習慣が乱れるなどして体調を崩しやすくなります。外から帰ってきたら手洗い・うがいをし、病気になるないように過ごしてくださいね。また、1月11日に元気な姿を見せてください。よいお年を～！

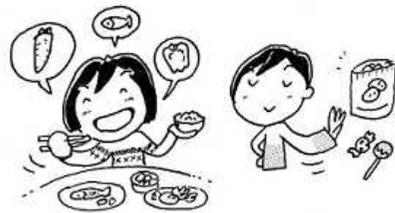


チェック  
してみよう！

## 冬休み、生活習慣を乱さないように！

### 食事

- ①朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんを、きまった時刻に食べている…… ( )
- ②ごはんは好き嫌いせずに、なんでも食べている…… ( )
- ③おやつをだらだら食べていない。時間をきめて食べている…… ( )



### 運動

- ①毎日、息がはずむくらいの運動をしている…… ( )
- ②毎日の生活でできるだけからだを動かすようにしている…… ( )
- ③家族や友だちと運動やスポーツをすることがある…… ( )



### 休養 (ゆっくりする時間をとること)

- ①毎日、ゆったりとお風呂に入っている…… ( )
- ②ねる時間をじゅうぶんとしている…… ( )
- ③家族や友だちとおしゃべりをするなど、楽しい時間をとれている…… ( )



## おてっだいがんばろう



おかいもの

おそうじ

せいり・せいとん

せんたく

## 過ぎゆく年末



★気持ちがいい!!  
部屋がスッキリかたづけば、気分もスッキリ、勉強もはかどるかも!?  
窓ガラスをピカピカにみがけば、日ざしがたっぷり入ってきて、部屋の中が暖かく感じられるはずですよ。  
★家の人にほめられる  
年末は、おうちの人も大忙し。大そうじを手伝えれば、たくさんほめてもらえてハッピーになれるですよ。  
★なくしたモノが見つかるかも!?  
身の回りの整理をすると、なくしたと思っていたモノに、また、めぐりあえるかもしれません。  
ほこりでくしゃみが出やすいので、マスクを着けるといいですよ。

### ☆保健室から冬休みの宿題です☆

- 手洗い・うがいをこまめにする。
- 調子が悪いところは病院へ行って治してもらおう。(虫歯など)
- 歯ブラシをチェックして、毛先が広がっているものは交換する。
- はやね、はやおき、おてっだいカレンダー&はみがきカレンダーをつけて、1月11日(火)に持ってくる。