

# ほけんだより

## 冬休み号



・・・令和4年12月23日 長岡第七小学校 保健室・・・

2学期が終わり、2022年も終わりが近づいてきました。今年はどうな一年になりましたか？

一年を振り返って、思い出すことはどんなことでしょうか。楽しかったこと、わく

わくしたこと、スカッとしたこと、心がほっとしたこと、嬉しかったこと・・・

きっとそれぞれに今年の思い出があると思います。ぜひ、思い浮かんだこと

を友だちや家族と話してみましょう。そして、「こんなふうになりたい！」

「やってみたい！」という思いを込めて、来年の目標を立てましょう。



一年の終わりには大そうじをして身の回りの整理整頓をすると、気持ちよく新年を迎

えられるので、やってみてくださいね。

それでは、健康と安全に気をつけて、楽しい冬休みをすごしてください。

そして、3学期に元気に会えることを楽しみにしています。



疋田先生は、

みんなの楽しい話やおもしろい話を聞いて、

たくさん笑った一年でした。

みんなの笑顔がたくさん見られて嬉しかったです。

ありがとう!!



## 冬休み こんな過ごし方をしている人は モンスターのしわざかも!?



### ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

### モンスターをやっつける方法

部屋のそうじや家の手伝いをしてみよう。家の中でも体を動かそう。

### モンスターをやっつける方法

石けんを使って、ていねいに手を洗おう。手首や指の間も忘れずに！

### 手洗いたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

### 食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

### モンスターをやっつける方法

ひと口30回かんで食べよう。時間を決めず、だらだら食べていると食べすぎの原因になるよ。

### モンスターをやっつける方法

寝る時間が遅くなってしまっても朝はいつも通りに起きて生活リズムを整えよう。

### 夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまふよ。

# ふゆやすみ けんこうカレンダー

ふゆやすみ たいの 冬休みを楽しくすごすには、げんき 元気であることがなによりもたいせつ 大切です。  
 げんき 元気であるためのポイントは、できるだけせいかつ 生活リズムをくずさないことです。  
 かんせんしょうたいさく 感染症対策もしながら、げんき 元気で楽しいふゆやすみ 冬休みをすごしてくださいね。



<p>12月23日(金) しゅうぎょうしき 終業式 ふゆやす よてい 冬休みの予定を けいかく 計画をしよう。</p>	<p>12月24日(土) ふゆやす 冬休みスタート! やすみ ひ がっこう ひ 休みの日も学校の日と おな じかん 同じ時間に おきよう。</p>	<p>12月25日(日) まいにち 毎日しっかり あさごはんを た 食べよう。</p>	<p>12月26日(月) ば 歯などの治療は ふゆやす 冬休みのうちにすませよう。</p>	<p>12月27日(火) さむ ひ そと からだ うご 寒い日も外で体を動かして げんき 元気にあそぼう。</p>	<p>12月28日(水) こうつう 交通ルールを まも 守ろう。 ゆうがた 夕方から夜は とくに きをつけて。</p>	<p>12月29日(木) てあら 手洗いをして びょうき よぼう かぜや病気を予防しよう。</p>
<p>12月30日(金) み まわ せいいりせい そうじ 身の回りの整理整頓や掃除をしよう。</p> <p><b>✓チェックしよう</b></p> <p><input type="checkbox"/> せいかつ 生活リズムチェックシートは記入できている?</p> <p><input type="checkbox"/> からだ ちょうし 体の調子はどうかな?</p> <p><input type="checkbox"/> しゅくだい けいかくでき すす 宿題は計画的に進んでいる?</p>	<p>12月31日(土) おみそか 大みそか あたら とし むか じゅんび 新しい年を迎える準備を しよう。</p>	<p>令和5年1月1日(日) がんにつ 元日 かぞく みぢか ひと 家族や身近な人と たの 楽しくすごそう。</p>	<p>1月2日(月) ごちそうやおやつ た 食べすぎにきをつけてよう。</p>	<p>1月3日(火) ゲームやテレビなどは ルールをきめて つか 使おう。</p>	<p>1月4日(水) よふかししないように きをつけてよう。</p>	
<p>1月5日(木) しょくじ 食事のあとは は 歯みがきを忘れずにしよう。</p>	<p>1月6日(金) せいかつ 生活リズムを見直し、 がっこう 学校のリズムに戻していこう。</p>	<p>1月7日(土) じぶん 自分のできることから すすんでやろう。</p>	<p>1月8日(日) す 好き嫌いはせず、 なんでもバランスよく食べよう。</p>	<p>1月9日(月) 明日から3学期! わす もの 忘れ物のないように、じゅんび かくにん 準備・確認をしよう。</p> <p><b>✓チェックしよう</b></p> <p><input type="checkbox"/> せいかつ 生活リズムチェックシートは記入できている?</p> <p><input type="checkbox"/> しゅくだい お 宿題は終わったかな?</p> <p><input type="checkbox"/> からだ ちょうし 体の調子はどうかな?</p> <p><input type="checkbox"/> あした じゅんび お 明日の準備は終わったかな?</p>	<p>1月10日(火) がっしきぎょうしき 3学期始業式 とも せんせい 友だちや先生に げんき 元気にあいさつをしよう。</p>	

## ・ ・ せいかつ 生活リズムチェックシートについて ・ ・

- \* 1~3年生は目標を確認しましょう。4~6年生は自分の目標を決めましょう。
- \* けんおん けつか たいちよう せいかつ ようす 検温の結果や体調、生活の様子について、まいにちきにゆう 毎日記入しましょう。
- \* ふゆやす さいしゅうび 冬休み最終日には、おうちの人とふりかえりましょう。
- \* しぎょうしき あさ どうこう たんにん せんせい ていしゅつ 始業式の朝、登校したら担任の先生に提出しましょう。



・・・ 保護者の皆様へ ・・・

2学期中はお子様の体調管理、感染症対策等、ご協力いただきありがとうございました。冬休み中も、お子様が健康で安全にすごせるように、毎日の体調管理や検温等に引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

\*生活リズムチェックシートについて\*

検温の記録や生活の様子については、生活リズムチェックシートへご記入ください。また、冬休みの最後には、冬休みの生活や出来事をふりかえり、3学期に向けてお子様の背中をおしてあげてください。