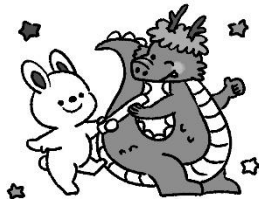




令和5年12月20日(水) 大宮南小学校 保健室

ゆき^{ゆき}が降り、ますます寒^{さむ}くなってきました。寒^{さむ}さに負けず、雪遊^{ゆきあそび}びを楽し^{たの}んでいる人もいます。もうすぐ冬休^{ふゆやす}みが始^{はじ}まりますね。寒い時期^{さむいじき}ですが、体調^{たいちようかんり}管理^{かんり}をしながら元氣^{げんき}に過^すごしてほしいと思^{おも}います。3学期^{がつき}の始業式^{しぎようしき}も、元氣^{げんき}いっぱいな姿^{すがた}を見^みせてください^ね!



冬休みも元気に過ごそう!

- あ** たためる時は運動^{うんどう}で体^{からだ}の中^{なか}から
- い** えに帰^{かえ}ったら石^せけんで手^てを洗^{あら}おう
- え** いようバランス心^{こころ}かけた食^{しょく}事で夫^{じよふ}夫^ふな体^{からだ}作り
- う** イルスはこまめな換^か気^きで追^おい出^だして
- お** やすみなさい早^{はや}めに眠^{ねむ}って疲^{つか}れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節^{きせつ}。元氣^{げんき}に過^すごすために、この「あいうえお」を守^{まも}って生活^{せいかつ}してくださいね。来^{らい}年^{ねん}も元氣^{げんき}なみなさん^{さん}に会^あえることを楽^{たの}しみ^みにしています。

カゼに負^まけない! あいうえお

冬休み生活がんばり表について

冬休^{ふゆやす}み中^{ちゆう}も、規則^{きそく}正^{ただ}しい生活^{せいかつ}リズム^{リズム}で過^すごしましょう!一つでも多^{おほ}く〇がつけられるといいですね!

◇冬休^{ふゆやす}みの目^{もく}標^{ひょう}を決^きめて、生活^{せいかつ}がんばり表^{ひょう}の記^き入^{にゅう}をしましよ。

◇点検^{てんけん}前^{まえ}に、それぞれ^{それぞれ}の項^{こう}目^{もく}の時^じ間^{かん}やど^どんなお手^て伝^{でん}い^いをするかなどは、おうち^{うち}の人^{ひと}と確^{かく}認^{にん}をしましよ。

◇3学期^{がつき}の始^{しぎ}業^{よう}式^{しき}に学^が校^{こう}へ提^{てい}出^{しゅつ}しましよ。



よくねて、疲れをとろう!



楽しいイベント^{イベント}が多^{おほ}い冬休^{ふゆやす}み。でもよく寝^ねて生活^{せいかつ}リズム^{リズム}を崩^{くず}さないようにしましよ。

しっかり寝るコツ

適^{てき}度^どな運^{うん}動^{どう}

寝^ねる時^じ間^{かん}・起^おきる時^じ間^{かん}を一定^{いっ}にす

朝^{あさ}起^おきたら太^{たい}陽^{よう}の光^{ひかり}を浴^あびる

寝^ねる前^{まえ}にスマホやゲ^{ゲーム}をしない

ゲームやテレビの時間を守ろう!

長い休^{なが}み中^{ちゆう}、ゲ^{ゲーム}やテ^{テレビ}ビの時^じ間^{かん}が守^{まも}れない人^{ひと}がた^たくさんいます。再^{さい}度^ど、おうち^{うち}の人^{ひと}と、ル^{ルール}の確^{かく}認^{にん}をしましよ。ゲ^{ゲーム}やスマ^{スマート}フ^{フォン}ンなど、小^{ちい}さな画^が面^{めん}を長^{ちよう}時^じ間^{かん}見^みていると、視^し力^{りき}低^{てい}下^かにつな^{つな}がります。ゲ^{ゲーム}ばか^{ばかり}で^でなく、新^{あた}らしいこ^{こと}に挑^{ちよう}戦^{せん}するの^のはど^どうで^ですか?充^{じゆう}実^{じつ}した冬^{ふゆ}休^{やす}みにし^して^てくだ^{くだ}さいね☆



「けんこうのきろく」をお返しします

2学期^に行^いった健^{けん}康^{こう}診^{しん}断^{だん}の結^{けつ}果^かが追^お加^か記^き入^{にゅう}してあ^あります。す^すで^でに^にお知^ちら^らせ^せは^はして^{して}お^おり^りま^ます^すが、再^{さい}度^どご確^{かく}認^{にん}を^をお願^{ねが}い^いし^しま^ます。持^もち^ち帰^{かえ}った^た後^{のち}は、ご家^か庭^{てい}で保^{たも}ん^んし^{して}いた^ただ^だき^きま^ます^すよ^よう^うお願^{ねが}い^いし^しま^ます。

