

ひだまり通信4



大塚小学校保健室 令和6年12月24日 NO. 12

冬休みを健康にすごそう！

早いもので、2024年もまもなく終わります。

保健室から見た2学期は、かぜやインフルエンザにかかってお休みする人、保健室にけがや体調不良で来室する人も比較的少ない学期でした。この調子で3学期も元気に過ごしたいものです。

明日からは楽しい行事がいっぱいの冬休みです。気をゆるめすぎず、1月8日は元気に登校できるようにしましょう。



冬休みを元気にすごすために！



その1 1日のタイムスケジュールを考えてリズムある生活をおくろ。

- * 「おきる時刻」「ねる時刻」は毎日同じにしよう。
- * 勉強の時間や読書の時間、お風呂の時間 などだいたい決めておこう。
- * 休み明けすぐに生活リズムふり回り適間があります。1/9(木)～1/15(水)

その2 病気やけがを予防しよう。

- * 休み中も、出かけた後は手洗い・うがいをしっかりして感染症を予防しよう。

その3 休み中も体を動かそう。(遊び・お手伝い)

- * お手伝いや外遊びでからだを動かそう。
- * メディアは「わが家のルール」を守ってつきあおう。

「わが家のルール」について

6月に「わが家のルール」を決めてもらいましたが、すでになくなってしまった人や内容が現状に合わなくなっている人もいます。そこで、おうちの方ともう一度ルールを確認し、改善した方がいいところは改めてから、家族みんなが見えるところに掲示して欲しいと思います。今までのルールでOKの人はそのままで大丈夫です。

※ 新しい記入用紙も配りますので、活用してください。

