



ほけんだより

千歳市立北進小中学校 ほけんだより
2022年12月21日発行 No.14

今年も残すところあとわずか！



早いもので2022年ももうすぐ終わりです。みなさんにとって2022年はどんな一年でしたか？楽しかったこと、うれしかったこと、かなしかったこと、くやしかったこと…たくさんの思い出があるのではないのでしょうか？そんな思い出を胸に、2023年、よいスタートが切れるといいですね♪

保護者のみなさま

冬休み中も健康観察へのご協力をお願いします

日ごろより、お子さまのマスクの着用や毎朝の検温をはじめとする健康観察など、ご家庭での感染予防にご協力いただき、ありがとうございます。冬休み中も引き続き、健康観察シートへの記入をお願いします。

さて、小学部では休み明けから、登校後に自己検温とタブレットを用いた健康観察を実施します。自分の健康に関心を持つことや、体調不良時に訴えられるようになることをねらいとしています。

自己管理能力は、将来の自立に向け、重要となります。毎朝の検温が習慣化したこの機会に、ご家庭でもお子さまが自分で体温を測る練習をしてみてくださいいかがでしょうか？



あした 明日から冬休み！～注意してほしい4つのこと～

あした 明日から、待ちに待った冬休みですね。今年の冬休みは25日間！みなさんは何をして過ごすのでしょうか？冬休みも事故やけがのないように、元気に過ごせるといいですね。冬休み中の生活で特に気をつけてほしい4つのことを伝えます。

食べすぎ・飲みすぎに注意！



冬休みにはクリスマスやお正月など、おいしいものを食べたりジュースを飲んだりする機会がたくさん！正月太りに注意しましょう。

夜ふかしのしすぎに注意！



年末年始のおもしろいテレビ番組を、ついつい夜遅くまで見てしまうかもしれません。冬休み明けの睡眠不足には気をつけましょう！

冬に流行する感染症に注意！



コロナだけでなく、インフルエンザや胃腸炎にも気をつけましょう。手洗い・うがい、換気など自分でできる予防をしっかりと！

動かなすぎに注意！



休み中は運動不足になりがちです。ゴロゴロばかりしていると体力も落ちてしまいます。激しい運動は難しくても、軽いストレッチをするだけでも効果アリ♪



北海道では大晦日の夜から食べ始めるおせち料理。日本ではおよそ2300年前の弥生時代に中国から伝わったそうです。私は母が祖母から教わった「パイナップルきんとん」が大好き！食べすぎには注意して、楽しい冬休みを過ごしてくださいね！休み明け、元気な姿で会えるのを楽しみにしています☆