

ほけんだより12月

2022年12月22日
みどり台小学校 保健室
No.23

今週末からいよいよ冬休みが始まります。約3週間の長いお休みなので、生活リズムに気をつけながら、心も体もリフレッシュしましょう。引き続き感染症にも気をつけて、1日1日を大切に過ごしてくださいね。また冬休み明けに元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

#冬休みだよ♪

だらだら
ゲーム・スマホ



カラダを動かす



家の掃除や、ゴミ出しなど、お手伝いをして、運動不足にならないようにしましょう。

ゲーム・スマホを使う時には時間を決めて、30分に1回は目を休めましょう。

長い休みで自由な時間がいっぱい
こんな1日があっても良いけど...

だらだらパクパク



3食しっかり食べる



お正月はだらだらと食べてしまうことが多くなるかもしれません。朝昼晩と3回食べることを意識して、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

毎日
ダメだよ!!

ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



9時間以上寝て、朝すっきり起きられるようにしましょう。夜ぐっすり眠るために、昼寝をしすぎない、明るい時間はしっかり太陽の光を浴びて活動することを心がけましょう。

おうちの人と確認しましょう

★出かける時は、どこに、だれと、帰ってくる時間をおうちの人に伝えましょう。

★大きなケガや病気などがあった場合は、担任や学校に連絡してください。

☆上靴は持ち帰り、サイズや壊れていないかなどを確認してください。

☆スケート靴も同じように、サイズや壊れていないかなどを確認してください。

☆スケート学習の準備をしましょう。【帽子・手袋（毛糸のものでない手袋）・防寒着・敷物など】

⇒防寒着や手袋は、一度着用してサイズなどを確認しましょう。

⇒スケート靴のひもを自分で結べるように冬休み中に練習してみましょう。