

保健だより



令和5年12月20日 三条市立大浦小学校

※ お家の方と一緒に読みましょう。

今週で2学期も終わり、もうすぐ冬休みになります。クリスマスやお正月といった行事の続く冬休みです。規則正しい生活を心がけ、健康で楽しい冬休みにしましょう。



冬休みも健康に過ごそう

○ 規則正しい生活をしよう

冬休み用のいきいきパワーアップカードを配付します。休み中も、生活のリズムを崩さないようにして過ごしましょう。特に、ゲームなどは夢中になってしまうと、時間の過ぎるのを忘れてしまうことがあります。時間を決めてやるようにしましょう。

また、運動不足にならないように、家の掃除や手伝いを進んでやりましょう。

○ 病気や事故に気をつけよう

インフルエンザ等の感染症が流行しています。引き続き、手洗いや部屋の換気、十分な休養等に配慮して過ごしましょう。

○ 食後の歯みがきを続けよう

冬休みは、おいしいものをたくさん食べる機会も多いと思います。つい、油断をして歯みがきを忘れないように、休み中も食後の歯みがきを続けましょう。

○ 病気の治療をしよう

歯科や眼科でまだ治療が済んでいない人は、冬休みを利用して、受診をしましょう。

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



しょうがつ
クリスマス、お正月、
た 食べすぎに注意
ちゆうい



さけ やくぶつ
タバコ、お酒、薬物、
さそ 誘われても断る
ことわ



よ ふ
夜更かししないで
きそくただ 規則正しい生活を
せいかつ



だらだら、ごろごろ
せす、体を動かそう
からだ うご

いきいきパワーアップ週間の結果

今年度の「いきいきパワーアップ週間」は6・9・11月の3回が終了しました。ご協力ありがとうございました。今までの達成率のグラフになります。(人数の少ない学年もありますので、参考までにご覧ください。)朝食については、毎回とも数値が高く、毎日食べて登校しているという結果でした。就寝時刻は、徐々に良くなっている様子が見られます。

第4回のいきいきパワーアップ週間は2月1日(木)～6日(火)になります。どうぞよろしくお願いいたします。

