

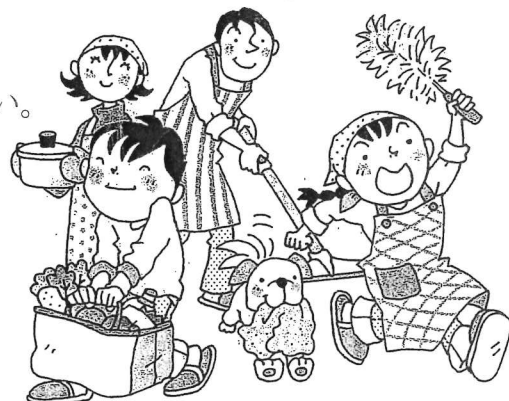
ほけんだより No.14

R4. 12. 21

中部小 保健室

2022年も残すところあとわずかになりました。
今年も感染症対策をしながらの生活となりました。
冬休みも健康に気をつけて過ごしてください。
新年も元気に会えますように…よいお年をお迎えください。

2学期の「身体測定結果のお知らせ」を配付します。
2学期に実施した身体計測・視力・尿検査の結果が記入
されています。ご覧になってください。



～～冬休みの生活～～

1. 早寝、早起き

生活リズムをくずさない！

夜おそくまで起きていて、朝ねぼうの生活では
リズムがくずれます。寝る時刻と起きる時刻を
守って、生活しましょう。



2. 三食しっかり食べて、 おやつは食べ過ぎない！

朝ごはんは、一日のスタートの大切な
食事です。朝と昼がいっしょにならない
ようにしましょう。クリスマスやお正月
で、おいしいごちそうが出ますが、食べ
過ぎないように。

3. しっかりとメディアコントロール！

年末年始は、見たいテレビや動画・やりたいゲーム
がたくさんありますが、自分で時間を決めてやってみ
ましょう。(1日2時間以内)
メディアの代わりに家族の団らんを楽しみましょう。



4. 新型コロナウイルス感染症の 予防を一人ひとりしっかりと！

冬休み中も新型コロナウイルス感染症にかからな
いように、手洗い・マスク・換気をしましょう。

冬休み中は、出かける機会がふえますが、3密を
さけるようにしてすごしましょう。