

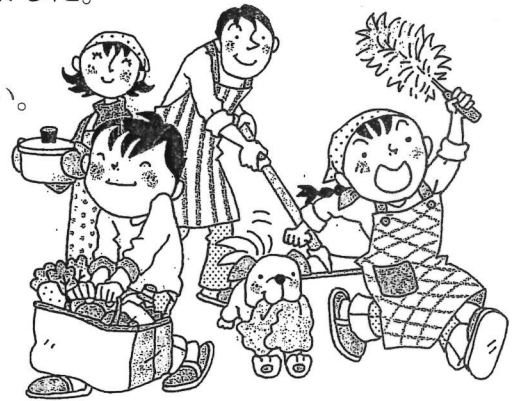
# ほけんだより No. 8

R5. 12. 21

中部小 保健室

2023年も残すところあとわずかになりました。  
今年にはコロナだけでなく、インフルエンザの流行もありました。  
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. 感染症の 予防を一人ひとりしっかりと！

冬休み中も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。

