

ほけんだより

R7. 12. 19

中部小 保健室

2025年も残すところあとわずかになりました。
今年は全国的にインフルエンザの流行が早く、A型の大流行がありました。まだまだ要注意です。
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。

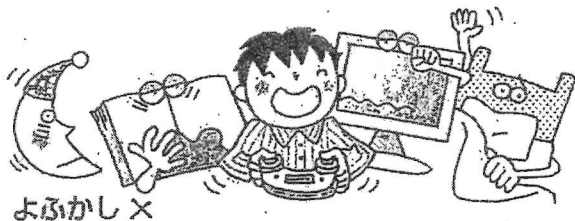


～冬休みの生活～

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。