

# ほけんだより

令和4年12月20日  
12月号 保健室  
上尾市立上平小学校

さあ、いよいよ冬休みも近づいてきました。皆さんは、この休みをどのように過ごしますか。冬休みだからといって、だらだらと生活するのではなく、いつも以上に健康に気を付けて、体の健康リズムをくずさないようにしましょう。また、休み中も手洗い・マスク・換気等の基本的な感染症対策を忘れずに行いましょう。

## 冬休みの過ごし方

ふり返って  
みよう  
この1年

危険な誘いは  
きっぱりと  
断ろう!

やすみ中も  
規則正しい  
生活をキープ

一日の利用時間を  
決めてそれを  
守ろう!

みつを選び  
引き続き  
感染対策を

大きなけがや  
病気をせず、  
心も体も健康  
だったかな?

ゆうわくに  
負けないで

早寝早起き  
朝ごはんが基本です!

スマホ(スマホ)の  
やりすぎに注意

手洗い、換気、  
人との距離が  
とれないときは  
マスク着用!

## ポケットに手は キケンです!

氷が張ったり道路が凍ったり、また雪が降るなどして、滑りやすくなる季節です。皆さんも気を付けていると思いますが、「寒いから」といって歩くときに上着やズボンのポケットに手を入れていませんか?もしも滑ったり転んだりしたときに、すぐに手をつけず、とても危険です!歩くときはポケットから手を出しておくようにしてください。また、手が冷えるときは手袋をしてください。

引き続き!

## 新型コロナウイルス感染症対策のご協力をよろしくお願いします

☆朝の健康チェックをよろしくお願いします。

発熱や頭痛・せき・喉の痛みなど風邪症状がある場合は登校できません。

**同居家族(親・兄弟など)に風邪症状がある場合も登校をお控えください。**

※上記の症状でお休みする場合は、欠席にはならず「出席停止」となります。

☆本人や同居する家族がPCR検査を受けることになった場合は、**すぐに学校へ連絡をお願いします。**

## 12月の保健目標 冬を健康にすごそう

## 「冬休み健康カレンダー」

「冬休み健康生活カレンダー」を毎日つけて、冬休みに生活リズムがくずれないようにしましょう。冬休みは、「健康生活カレンダー」「健康観察票」2つあります。おうちの人と一緒に記入をしましょう。**3学期始業式の1月10日(火)が提出日**です。

### 〈保護者の方へ〉

- ・「冬休み健康生活カレンダー」を配布します。冬休み中にお子さんが記入を忘れないように声かけをお願いします。
- ・感染症には十分ご注意ください。石けんによる手洗い・うがい・お部屋の換気・加湿・こまめな水分補給も必要です。感染症かなと思ったら、医療機関でみてもらいましょう。
- ・規則正しい生活リズムを崩さないようにお願いします。特に、寝る時刻と睡眠時間に注意させて下さい。夜更かしは成長ホルモンの悪影響を及ぼします。学年にもよりますが、遅くとも22時には寝るようにしましょう。

食べすぎ 飲みすぎ

ダラダラしすぎ

**ペー!** 冬休み **〇〇すぎに注意**

見すぎ やりすぎ

はめはずしすぎ

## お知らせ

- \*冬休みが終わったら、「身長・体重測定」があります。
- \*「むし歯」の受診は済んでいますか?(今年度も残り3か月です)
- \*治療が終わったら、用紙を学校に提出してください。

