

ほけんだより ふゆ 冬 とくべつごう 特別号

令和6年12月24日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
養護教諭 小平 かなめ

さむ ま ふゆやす 寒さに負けない冬休みにしよう!!



ふゆ いっそうふか まいにちさむ ひ つづ ふゆやす
冬が一層深まり、毎日寒い日が続いています。もうすぐ冬休みですね。

クリスマスやおみそか、しょうがつ ふゆやす おお
クリスマスや大晦日、お正月など、冬休みはイベントも多くあります。

かぜ ひ たの
風邪を引いてしまったり楽しめなかった・・・ということにならないよう、

まいにち せいかつ とどの さむ ま からだ
毎日の生活リズムを整えて、寒さに負けない体をつくりましょう。



今年の



2024年ねんがもうすぐ終わります。今年ことし1年、元気げんきに過ごすことができたか、チェックしてみましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝、早起きを心がけている。 | <input type="checkbox"/> 外から帰ったら、手を洗っている。 |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている。 | <input type="checkbox"/> 歯をていねいにみがいている。 |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている。 | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある。 |
| <input type="checkbox"/> 毎日体を動かしている。 | <input type="checkbox"/> 病院に行き、治療をすませた。 |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい生活を続けている。 | (健康診断でおたよりをもらった人) |

チェックの数が多いほど、健康な生活を送ることができています。来年はさらに健康に過ごせるよう、目標を立ててみるのもよいですね。来年もみなさんの心と体が健康でありますように!

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、
誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント
続き。腹八分目を意識しよう

保護者のみなさまへ



◆ 1月の保健行事「スッキリ生活」について

夏休みにも実施した「スッキリ生活」を、冬休みも実施します。

期間は1月7日(火)から1月13日(月・祝)の1週間です。(1月14日(火)提出です。)

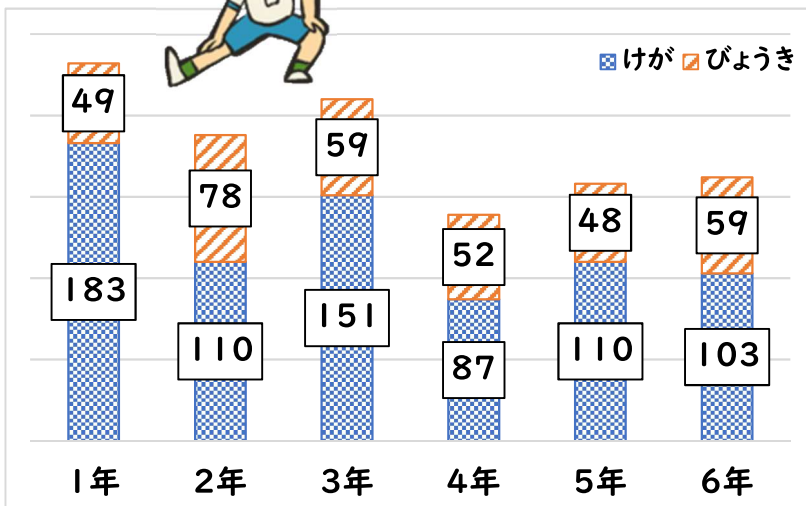
始業式から、規則正しい生活リズムで過ごすことができるよう、冬休み中に取り組み開始としています。冬休みの宿題のひとつとして、ご家庭で取り組んでいただければと思います。

詳しくは、Sigfyにて配信している、スッキリ生活のおたよりをご確認ください。

◆ 3学期の「身体計測」について

3学期の身体計測は、1月9日(木)から始まります。体育着を忘れずにご持参ください。

がっき ほけんしつ 2学期の保健室のようす



らいしつしゃ ごうけい
来室者の合計：のべ1089名
(けが:744名、びょうき:345名)

けが
1位 打ぼく
2位 すり傷
3位 痛み

びょうき
1位 頭痛
2位 気持ちわるい
3位 腹痛

けがでは、運動会の練習によるけがや、体育の授業(ハードル・とび箱・マット運動など)によるけがが多かったです。体を動かす前には、準備体操を丁寧にし、けがをしないように心がけましょう。また、授業中や休み時間のけがは、1学期よりも少なくなりました。周りを見てぶつからないように気をつけるなど、上手に過ごす人が増えたのかもしれませんが。続けていきましょう。

びょうきでは、様々な感染症の流行によるものか、最近咳が続いているという人や、病み上がりで体がつらいという人がいました。かぜ気味など、体調が悪い状態が続く場合には、おうちの人と相談して休む、薬を飲んでから来るなどの工夫をするとよいですね。



また、自分の体が健康かどうか毎日チェックしたり、体調が悪い場合には、おうちの人に伝えたりといった、自分自身で健康をまもっていく力をぜひつけてほしいと思います。

けんこう 健康ですてきなふゆやす 冬休みを! がっき 3学期、みなさんと会えることを楽しみにしています!