



宇都宮市立東小学校
令和6年12月発行
ほけんだよりは、おうちのひと
といっしょによみましょう。

冬休みは、クリスマスにお正月と、みなさんの楽しみにしているイベントがたくさんありますね。イベントが多いと、普段とはちがう生活リズムになりやすいです。自分なりの工夫をしながら、早起き・早ね・朝ごはんを心がけ、元気で楽しい冬休みを過ごしましょう。

冬休みも生活リズムがくずれないように、「冬休み歯っぴーカード」を作りました。毎日チェックしてみましょう。冬休みが終わったら学校に持ってきてください。提出期限は、1/10(金)です。



師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。

みんなも年末の忙しさで忘れていないことはありますか？



☐ 朝ごはん

時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう

☐ メディア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう

☐ 手洗い

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

☐ 病院受診

健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのも忘れずに

やけどをしたときは



すぐに水道の水でしっかり冷やす。



水ぶくれはつぶさないようにして、病院でみてもらう。

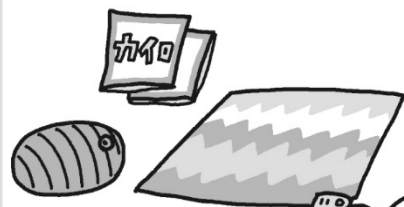


ムリにぬがないで服の上から水をかける。
(服の上からやけどをした場合)

低温やけどにも注意！

ここちのよい温度でも、長い時間、同じ場所に当てつづけていると、やけどをすることがあります。

使いすてカイロ、湯たんぽ、電気カーペットなどを使うときはじゅうぶん注意しましょう。



冬休みを健康で安全にすごすための約束

せいかつ くず
生活リズムを崩さない



きそくただ せいかつしゅうかん
規則正しい生活習慣が
げんき ひけつ
元気の秘訣だよ

いえ かんせんしょうたいさく
家でも感染症対策



てあら かんき かんせんしょう
手洗いや換気で感染症の
よぼう つづ
予防を続けよう

すこ まいにちうんどう
少しずつでも毎日運動



からだ うご きも
身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

くら まえ いえ かえ
暗くなる前に家に帰る



がいしゅつ いえ ひと
外出するときは家の人に
かえ じかん つた
帰る時間を伝えておこう

冬休み・こんなことに気をつけよう！

食べすぎ・飲みすぎ注意！

イベントがたくさんある冬休みは、いつもより食べるきかいが多くなります。食べ過ぎないようにしましょう。



夜ふかしのし過ぎに注意！

年末年始にはおもしろいテレビ番組がたくさんやっていて、ついつい夜遅くまで見てしまうかもしれません。気を付けましょう。



ゲームやスマホのやりすぎに注意！

テレビやゲーム、スマホは、使う時間を決めるなどのルールを決めておくと、やりすぎ防止になります。



すすんでからだを動かそう！

冬休み中、家でずっとゴロゴロだらだら・・・していると、体がなまってしまいます。家事の手伝いなどを、積極的にやりましょう。



一年の計は元旦にあり

この言葉を知っていますか？一年の目標や計画は最初の日である元旦に立てるのがよい、という意味のことわざです。

ぜひ、1月1日には「この一年はこんなことをがんばるぞ！」など目標を立てて、それを実現するために一年間がんばってほしいと思います。

