

ほけんだより

冬休み号

今泉小学校
令和5年12月②
おうちの方と
一緒に読みましょう



冬休みは、クリスマス・年越し・お正月など楽しい行事が続きますが、具合が悪くて何もできない冬休みだった…にならないように、休み中も生活リズムを崩さず、しっかり感染症予防をしながら、楽しく過ごして、元気に新しい年をスタートできるようにパワーをためておきましょう。裏面は「冬休み生活チェック表」になっていますので、生活の様子をチェックしてみましょう。チェック表は学校が始まったら担任の先生に提出してくださいね。

2つのレベルでチェック！ 冬を元気に乗りこえられるかな？

まずは質問に答えよう はい1点、いいえ0点で計算します

免疫レベルはどれくらい？

合計
点

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

予防レベルはどれくらい？

合計
点

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)
(温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな？

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン？



毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな？
免疫力が強くても、ウイルスに負けることがあるかも



ウイルスがからだに入るのをパツチリ防いでいます。
もし入っても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、カゼやインフルエンザにかかりにくい！



冬になると、よくカゼをひくんじゃない？ ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです！



ウイルスへの注意はパツチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだはウイルスに負けちゃうかも



ふゆやす せいかつ ひょう 冬休み生活チェック表



ねん 年 くみ 組 ばん 番

☆ 時 分に目標の起きる時間・寝る時間を決めて書きましょう。

☆感想や目標を書いて1/9 (火) に学校に持ってきてください。

なまえ
名前

	きにゆう しかた 記入の仕方	1 2 / 3 1 (日)	1 / 1 (月)	1 / 2 (火)	1 / 3 (水)	1 / 4 (木)	1 / 5 (金)	1 / 6 (土)	1 / 7 (日)	1 / 8 (月)
時 分 までにおきた	できた…○ できなかった日は 起きた時間を書く									
あさ 朝ごはんを 食べた	たくさん食べた…○ 少し食べた…△ 食べない…×									
は 歯みがきが できた	できたところに いろ 色をぬります									
時 分 までにねた	できた…○ できなかった日は 寝た時間を書く									
いちげんき 1日元気に すごせた	とても元気…○ まあまあ元気…△ 具合が悪かった…×									

チェックしてみてどうでしたか？

やってみた感想や2024年の

目標を書きましょう！

