げんきっこ

2022･12･21　上戸祭小保健室　No.10

いよいよ 24日から冬休みですね。クリスマスやお正月などとってもたのしみですね。学校やお家でのルールをしっかり守って健康で安全で楽しい冬休みにしてください。

冬休みは〇〇しすぎにちゅうい！

明日から冬休みです。学校もないので好きなことをじっくりやる時間がとれますね。「自由だ！」なんて思って好きなことばかりしていると生活リズムがくずれて体調不良になることもあります。やりすぎには注意してください。

食べすぎ…

クリスマスやお正月で好きなものばかり食べているとお腹がいたくなったりべんぴになることも…
よくかんで野菜もしっかり食べてくださいね。

やりすぎ…

ゲームだけで1日すごしちゃった！なんてことにならないように，ゲームやスマホは時間を決めてルールを守って使ってください。

ダラダラしすぎ…

1日中ソファやコタツでごろごろしてすごしていると，生活リズムがくずれて学校が始まったときに体調をくずしてしまいます。
お手伝いや外遊びで体を動かしましょう。

気をつけて！

ウイルスはこんな子たちをねらっている！

好きなものばかり食べている子

運動しない子

夜ふかしする子

保護者の方へ

色覚検査の結果を配布しています。

１１月に希望者を対象に色覚検査を実施しました。色覚異常の可能性があるお子様に「結果のお知らせ」を配布しました。病院での検査をお勧めします。また，何かご相談等がありましたら，保健室にご連絡ください。

こどもの SOS そうだん

自分や周りのことで不安や悩みがあるとき，話を聞いてほしい時に相談できる電話番号です。

☆24時間子供ＳＯＳダイヤル
０１２０－０－７８３１０

☆チャイルドライン（チャットでも相談できます）
０１２０－９９－７７７７

せいかつ 生活リズムチェックシート

生活のリズムがみだれがちな年末年始，1日の生活リズムをチェックしましょう。毎日は大変なので冬休み中の7日間やってみましょう。宿題ではないので，自由にやってみてください。

やった時間にマークを書こう！

起きた…　歯みがきをした…　ご飯を食べた…　おやつを食べた…

外で体を動かした…　勉強をした…　手洗いをした　ねた…

月　日

6時　8時　10時　12時　2時　4時　6時　8時　10時　12時

月　日

6時　8時　10時　12時　2時　4時　6時　8時　10時　12時

月　日

6時　8時　10時　12時　2時　4時　6時　8時　10時　12時

月　日

6時　8時　10時　12時　2時　4時　6時　8時　10時　12時

月　日

6時　8時　10時　12時　2時　4時　6時　8時　10時　12時

月　日

6時　8時　10時　12時　2時　4時　6時　8時　10時　12時