



富屋小学校保健室

2022年も残りわずかとなりました。この1年どんなことがありましたか？毎日の学習、いろいろな行事、たくさんの経験や学びから、心も体も大きく成長できたのではないのでしょうか？1年のしめくりに、今年を振り返って、来年の目標を考えてみましょう。



ほけんしつ 保健室からの冬休みチャレンジ！

【全員提出】冬休み明けの1月10日（火）、担任の先生に提出してください。

①歯みがきカレンダー：毎日

歯みがきができれば、イラストに色をぬりましょう。

冬休みは、おいしいものを食べたりのんびりしたりする時間が多いと思いますが、食べたらないに歯をみがいて、むし歯や歯肉炎を防ぎましょう。



②生活習慣チェックシート：5日間

冬休みの健康目標を考えて、生活チェックをしましょう。9日には5日間を振り返り、感想や反省を書いてください。

5日間【1月4日（水）～1月8日（日）】です。書き終わったら、早めにランドセルにしまっておこう。



夏休みの歯みがきカレンダーと生活習慣チェックシートも一緒に返しました。夏休みの反省を生かして、健康に気をつけて生活してください。

規則正しい生活は、みなさんの成長と心と体の健康のためにとっても大切です。学校がある時と同じように、早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、楽しく元気に冬休みを過ごしてくださいね。

保護者の方へ

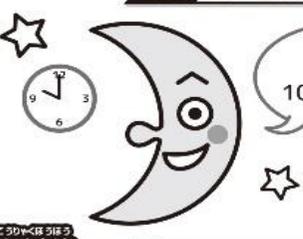
お子様の冬休み中の様子を見ていただき、特に低学年の保護者の方は、お子様の記入のサポートをお願いいたします。また、年末年始のお忙しい時期ではありますが、お子様の健やかな成長のために規則正しい生活ができるよう、励ましの言葉かけをお願いいたします。特に、休み中のメディア機器の使用について、ご家庭でルールを決めて使用できると良いと思います。

冬休み ぽっかり怪獣にご用心!

冬休みを元気に過ごすポイントすべて通ってゴールを目指そう!
一度通った道に戻ったり、ぽっかり怪獣がいるところを通ることはできません。

よらかしぽっかり

なかま ゲームぽっかり



まだ10時だよー

攻略方法 早おき

抵抗力が下がっているかも。朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

たべてぽっかり

なかま おてぽっかり



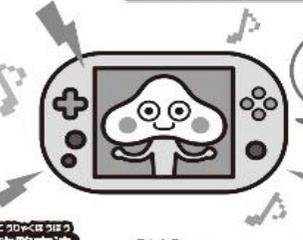
もっと食べようよー

攻略方法 バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。

ゲームぽっかり

なかま よらかしぽっかり



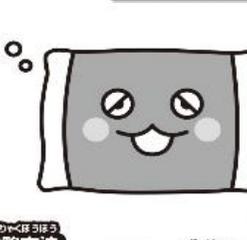
ぼくとあそぼー

攻略方法 外遊び

運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

おてぽっかり

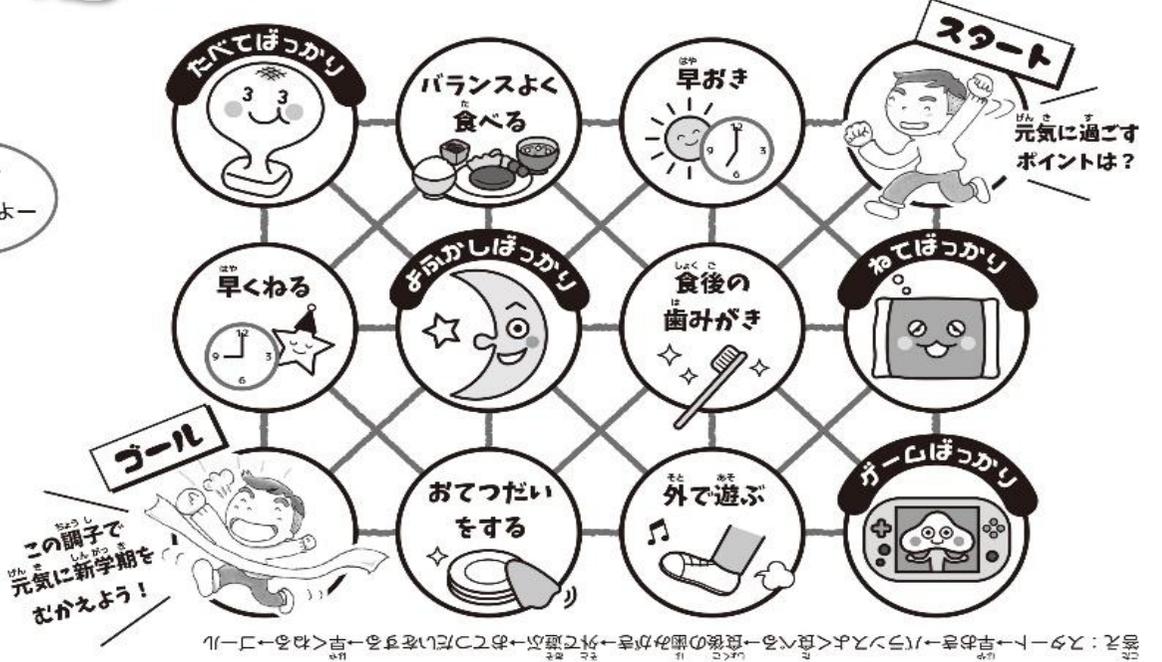
なかま たべてぽっかり



もうすておてよー

攻略方法 めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。



カゼやインフルエンザ

マスク → **飛沫感染** から **ブロック**

カゼやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

手洗い → **接触感染** から **ブロック**

みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

2023年も、幸せな笑いであふれますように。

㊦ 笑いは幸せのためにだけ。「人の失敗を見て笑ったり、バカにして笑いをとったり、そんなのは、笑っていても「笑い」じゃない。楽しいことを、みんなと分かち合うのが「笑い」。だれかを幸せにするためにだけ、「笑い」の力を使っていこう。 *明日のカルタ 著:倉本美津留 発行:日本図書センター*

