

ほけんだよい



冬休み号

令和5年12月21日 No. 16

甲田小学校 養護教諭 中村

いよいよ、23日から冬休みが始まります。先週からインフルエンザや発熱、せき等のかぜ症状でお休みするお子さんが多くなり、20日現在でインフルエンザ3名、発熱やかぜ症状での欠席5名と感染症が心配な状況が続いています。冬休みは楽しみにしていることがたくさんあると思いますが、規則正しい生活をしてしっかりと睡眠をとり、感染症予防をしながら心も体も元気に冬休みを過ごしてほしいと思います。

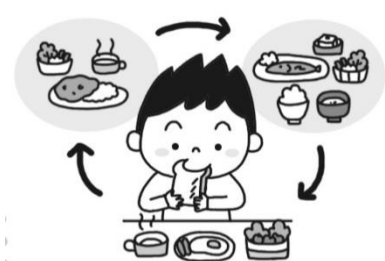
～元気に冬休みを過ごしましょう～

はやね・早起きをしよう



学校がある日と同じ生活リズムで、はやね・早起きをしよう。

3食しっかり食べよう



1日3回、好き嫌いをしないでご飯を食べよう。

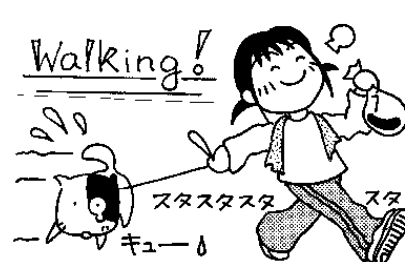
感染症の予防をしよう



ていねいな手洗いや十分な睡眠等、感染症対策をしよう。

毎日少しずつでも

運動しよう



運動やお手伝いなどで、体を動かそう。

TVやゲーム、タブレット、

スマホ等は時間やルールを

守ろう



おうちの人とルールや時間を決めよう。(姿勢も気を付けよう!)

食べ過ぎに注意しよう



おやつを量を決めよう。食べた分だけ体を動かそう。

毎日、歯をみがこう



朝・昼・夜の1日3回歯みがきをして、歯みがきカレンダーに色をぬろう!

SNS等での書き込みに

注意しよう!



自分も友達も傷付かない・傷付けないように注意しよう。

早めの受診、治療を

しよう



気になる症状がある人は、冬休みのうちに行こう。

来年もみなさんに会えるのを楽しみにしています!

ほけんしつ しゅくだい ～保健室から宿題があります～

①は 歯みがきカレンダー

- ・朝、昼、夜の食後に歯みがきをしたら、自分の好きな色をぬりましょう。
- ・最後に感想を書いて、おうちの人からはんこを押してもらいましょう。



②ふゆやす 冬休みチャレンジカード

- ・1月4日(木)～1月10日(水)の1週間で、5つのチャレンジをしましょう。
- ・チャレンジ3のゲームやタブレットの使用時間は、おうちの人と相談して決めましょう。
- ・チャレンジ5は、雪かきやそうじ等のお手伝いで体を動かしたときも書いてください。
- ・最後に「おうちの人から一言書いてもらいましょう。」

※冬休み明けに担任の先生に提出してください。

しっかり
寝よう



9月に行った甲田すこやか会議で、睡眠にはたくさんの働きがあることを教えていただきましたね。睡眠は、みなさんの健康や成長にとって、とても重要な働きをしています。冬休みも睡眠を意識して過ごしましょう。

しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない

ふゆ い しき にっ こう よく 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます